

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФГБОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет»  
Институт психологии  
Кафедра психологии образования

« Коррекция страхов у дошкольников»

Выпускная квалификационная работа  
направление 050400.62 – Психолого-педагогическое образование  
профиль – Психология образования

Квалификационная работа

допущена к защите

Зав.кафедрой

\_\_\_\_\_ Н.Н. Васягина

( подпись )

\_\_\_\_\_ 2017г.

Исполнитель:

Панина Валентина

Алексеевна,

обучающийся 51 группы

\_\_\_\_\_ ( подпись студента )

Руководитель ОПОП:

\_\_\_\_\_ Н.Н. Васягина

( подпись )

Научный руководитель:

Оксана Викторовна

Лозгачева - кандидат

психологических наук,

доцент кафедры психология

образования

\_\_\_\_\_ (подпись преподавателя)

Екатеринбург 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Глава I. Теоретические аспекты исследования страхов у детей старшего дошкольного возраста	
1.1. Страх как психологический феномен. ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2. Психологические особенности детей старшего дошкольного возраста. ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3. Причины появления детских страхов ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4. Коррекция детских страхов средствами изобразительности. ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Глава II. Коррекция детских страхов посредством изобразительности	
2.1. Организация и методы исследования детских страхов .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования .	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3. Программа коррекционной работы средствами рисования .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4. Анализ результатов повторной диагностики после коррекции страхов у детей. ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Заключение .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Список литературы .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Приложения .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Дошкольное детство – это период, когда ребенок находится в полной зависимости от взрослых – родителей, педагогов, поэтому ненадлежащий уход, поведенческие, социальные и эмоциональные проблемы, возникающие в этом возрасте, приводят к тяжелым последствиям, которые порождают в нем тревогу и затем формирует враждебность к миру. [9].

Для каждого периода психического развития ребенка характерны различные группы страхов, взаимообусловленные повышенной тревожностью и способствующие развитию эмоционального неблагополучия личности ребенка, причем, одни группы страхов со временем прогрессируют, а другие регрессируют. Поэтому большое внимание проблеме страха уделяется в работах отечественных психологов и психотерапевтов В. В. Столина, Дж. Ман, Л.С. Выготского, В.С. Мухиной, Л.Ф. Обуховой, Ю. В. Щербатых, В.И. Гарбузова. Проблема страхов у детей старшего дошкольного возраста находит отражение в работах А. И. Захарова «Дневные и ночные страхи у детей», «Как помочь нашим детям избавиться от страха». Обширные области исследований, посвящённых страху, создают прекрасные основания для дальнейшего понимания этой важной эмоции ребенка, так как эта проблема животрепещуща.

Страх, одна из основных человеческих эмоций, длительное время изучался в различных психологических школах и направлениях (У. Джемс, Н. Ланге, К. Изард, Ст. Холл, З.Фрейд и др.). Существует множество определений страха, выделены их виды и формы, сформулированы функции и причины их возникновения. Изучением страха в психологической и педагогической науках занимались как зарубежные (Д. Боулби, Рэчмен М., Черсворт Т., Грэй Дж., Томкинс С., Рейнгольд Г. и др.), так и отечественные ученые. (А. И. Захаров, Е.Г. Макарова, Спиваковская А.С., Панфилова М. А., Овчарова Р.В., Неймер Ю.Л. и др.), и, несмотря на столь обширные

исследования в зарубежной и отечественной литературе, тема данного феномена остается недостаточно изученной.

Страх играет немаловажную роль в жизни ребёнка. Во - первых, он может уберечь от необдуманных и рискованных поступков, а во - вторых, устойчивые страхи препятствуют развитию личности ребёнка, сковывают творческую энергию, способствуют формированию замкнутости, неуверенности и повышенной тревожности. [16].

Детские страхи в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. Большинство причин, как отмечают психологи, А. И. Захаров, А.С. Спиваковская, Т.П. Гаврилова лежат в области семейных отношений. [14].

Актуальность исследования проблемы определяется тем, что детские страхи, закрепленные в психике человека в раннем возрасте, могут сказаться негативно на дальнейшем психологическом и эмоциональном развитии. Страхи являются причиной возникновения неврозов и различных расстройств, и с помощью психолого-педагогического исследования детского страха, возможно проведение его коррекции. Поэтому чрезвычайно важно не упустить момент для своевременного обращения к специалисту с тем, чтобы принять меры в преодолении и коррекции наиболее выраженных страхов у ребёнка.

**Цель** исследования: коррекция детских страхов средствами изодейтельности.

**Гипотеза** исследования - проведение коррекционной программы средствами изодейтельности окажет положительное влияние на снижение страхов у детей старшего дошкольного возраста.

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы исследования мы определили следующие **задачи**:

**Задачи:**

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме страхов в дошкольном возрасте.
2. Теоретически обосновать возможность применения изодейтельности в целях коррекции детских страхов.
3. Провести комплексную диагностику страхов детей дошкольного возраста.
4. Разработать и проверить эффективность коррекционной программы по снижению страхов средствами изодейтельности.

**Объект:** страхи детей дошкольного возраста

**Предмет:** изодейтельность, как метод коррекции снижения страхов у детей.

**Методологической основой** являются теоретические концепции ведущих отечественных психологов: В.С.Мухиной, Л.С.Выготского, А.Н.Леонтьева, о закономерностях развития детской психики, понимание дошкольного детства как особого периода в становлении личности.

Диагностика и коррекция детских страхов отражена в исследованиях А.В.Суворовцевой, А.Н. Малаховой, И.Е. Куленцовой, К.С. Лебединской, И.В.Дубровиной, А.И.Захарова, М.А. Панфиловой, Г.Эберлейн.

**Методики исследования:**

1. «Рисунок семьи». Г.Т. Хоментausкаса, В.К. Лосевой.
2. Методика выявления страхов с помощью специального теста тревожности. (Р.Теммл, М.Дорки, В. Амен.).
3. Диагностика количества страхов («Страхи в домиках» методика М.А. Панфиловой, А.И. Захарова).

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы использовались следующие методы:

1. Обзорно-аналитические и теоретические;
2. Эмпирическое исследование: констатирующий, преобразующий, включающий коррекционные воздействия, контрольный эксперимент;
3. Математическо - статистические методы: критерий Колмогорова – Смирнова, метод Спирмена, Т-критерий Вилкоксона).

**Апробация результатов исследования:** составлены и апробированы методические рекомендации воспитателям в работе для предупреждения и преодоления детских страхов, составлены и рекомендованы к применению коррекционные занятия для уменьшения детских страхов.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в рассмотрении феномена страх как эмоционального состояния; описания характерных особенностей детского страха; экспериментальном изучении взаимосвязей возрастных особенностей дошкольника и причинами возникновения страхов.

**Практическая значимость исследования** состоит в том, что результаты полученных исследований могут быть полезными в коррекционной работе с детьми дошкольного учреждения; формы работы с родителями, такие как консультации, практикумы, родительские собрания, круглые столы, лекции, диспуты, - также будут актуальны в деятельности дошкольного учреждения по предупреждению развития страхов у дошкольников.

**База исследования:** муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение д/с № 26 города Ивделя. В исследовании приняли участие 40 детей (20 девочек и 20 мальчиков) из старшей и подготовительной групп.

Структура выпускной квалификационной работы состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

# **Глава I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СТРАХОВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО**

## **1.1. Страхи как психологический феномен**

Дошкольная система образования переживает время перемен, вызванных общественным осознанием самоценности детства. Однако, как показывают экспериментальные исследования, развитию эмоциональной сферы воспитанников ДОО на фоне прогрессивных изменений не во всех случаях уделяется достаточное, в отличие от интеллектуального развития дошкольника, внимание. Но, как справедливо указывал А.В. Запорожец, Л.С. Выготский, лишь при согласованном взаимодействии этих данных двух систем и их единство может обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности.

Многие психологи (В.К. Вилюнас, Л.И. Божович, А.В. Запорожец, К.Э. Изард, Н.Я. Семаго, Б.Г. Мещеряков и др.) убеждены, что эмоции являются показателем общего состояния ребенка, его психического и физического самочувствия. Именно эмоции отражают абсолютно все происходящее в жизни, направляют активность психических процессов: памяти, мышления, речи, внимания, воображения.

С.Л. Рубинштейн говорит, что один и тот же процесс может быть и эмоциональным, и интеллектуальным, и волевым, а значит в зависимости от содержания воспитательно – образовательного процесса, индивидуальных и возрастных особенностей, ведущей становится или эмоциональная, или интеллектуальная, или волевая составляющая. Очевидно, что именно эмоциональная составляющая является определяющей и доминантной в отношении к возрастному периоду. [17].

В системе дошкольного образования особую значимость приобретает фигура педагогического работника, позволяющая создать оптимальные условия для эмоционального развития дошкольника: стиля жизни, соответствующей положительной атмосферы, общения в семье и в

образовательном учреждении. [9].

Всем известно, что жизнь без эмоций не возможна. Какие только эмоции не испытывает человек! И проявляются они самостоятельно, ярко или отзвуком в душе, и даже бессознательно. А также могут проявляться в простом или сложном синтезе из нескольких эмоций, воплощенных в одной одномоментной реакции.[29] .

По мнению Ч. Дарвина, эмоции возникли в процессе эволюции. При помощи эмоций живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения своих актуальных потребностей. Одним из эмоциональных состояний детей дошкольного возраста является страх. [20].

Несмотря на свою отрицательную окраску, страх выполняет разнообразные функции в жизни человека. Страх сопровождал людей на всем протяжении человеческого развития, выражаясь в боязни темноты, огня, природных аномалий. Страх поднимал научный и творческий потенциал людей на борьбу со стихией, играет защитную роль, позволяя противостоять и избежать встречи с опасностью. Он является своеобразным средством познания реальности окружающего мира, предоставляя возможность человеку скептически и селективно относиться к различному роду явлениям окружающего мира. Поэтому, по мнению А.И. Захарова, страх можно рассматривать как естественное сопровождение человеческого развития. [17].

В отечественной и зарубежной психологии с иных соображений подходят к объяснению смысла понятия « страх». Так, А.И. Захаров, В.И. Гарбузов, М.П. Чередникова и др. трактуют содержание страха, как тесно согласованное с характером межличностных знаковых социальных взаимоотношений. [19].

С позиции А.С. Ситниковой, эмоциональным фоном любого страха является инстинкт самосохранения, в большей части случаев возникает как защитный механизм и определяется в психофизическом изменении высшей нервной деятельности, заключающийся в увеличении частоты пульса и ускорения дыхания, значении артериального давления, а также выделения



желудочного сока.

Л.С. Выготский определял понятие страх, как: « – сильная эмоция, оказывающая весьма значительное влияние на поведение индивида и перцептивно – когнитивные процессы. Наше внимание резко снижается, когда мы испытываем страх, заостряясь на предмете или ситуации, сигнализирующей нам об опасности. Интенсивный страх существенно ограничивает мышление, восприятие и свободу выбора индивида, создавая эффект « туннельного восприятия» (восприятие, основанное на малой доле реальности, и поэтому неадекватное или неполное). Кроме того, страх резко ограничивает человека в свободе поведения. Можно сказать, что в страхе личность перестает принадлежать себе, он движим одним – единственным стремлением – избежать опасности или угрозу». [5].

В.В. Лебединский утверждал, что каждый страх или вид страхов должен появляться в определенном возрасте. Он определяет страх, как необходимое условие функционирования психики ребенка.[25].

Физиолог И.П. Павлов в своих трудах указывал на страх, как естественный рефлекс, основанный на инстинктах высшей нервной деятельности. В чистом виде эта эмоция возникает на угрожающее явление. [8].

Е.П. Ильин считал страх эмоциональным состоянием, отражающим защитную биологическую реакцию человека или животного при переживании ими реальной или мнимой опасности для их здоровья и благополучия. Однако, по мнению автора, если для человека как биологического существа возникновение страха не только целесообразно, но и полезно, то для человека как социального существа страх может стать препятствием для достижения поставленных им целей. [19].

Другие авторы З. Фрейд, А. Фрейд, Э. Фромм и др. определяют страх, как аффект, который возникает в субъективной ситуации. Но все эти исследователи были едины во мнении того, что страх является движущей силой личностного развития. [23].

В « Большом толковом словаре» сказано, что страх как эмоциональное состояние, вызван угрожающей опасностью и обычно характеризуется неприятными субъективными ощущениями человека наряду с физиологическими и поведенческими реакциями. Сопровождающие страх физиологические изменения в организме могут включать учащение сердцебиения, повышение кровяного давления, усиление потоотделения и т.д. Изменения в поведении человека связаны с тем, что он старается избегать предметов и ситуаций, которые вызывают у него страх. (Большой толковый словарь. т. 1-2 (Oxford). / Под ред. профессора Г.Л. Билича. М.: Вече аст, 1998).

В.В. Зеньковский считает страх одной из основных и врожденных форм реакции души: меняются предметы страха, выражение страха и его влияние на внутренний мир личности, на ее поведение, но страх, как форма оценки, как тип отношения к миру и людям остается всегда. Если ребенок хоть раз испугался в темноте, то потом темнота сама по себе будет пугать его. [15].

Страх определяется также как душевное явление, которое любой человек едва ли не каждый день может ощущать в себе самом. Страх – это неприятное эмоциональное переживание, когда в той или иной степени осознает, что ему угрожает опасность. [16].

Согласно С.С. Степанову, страхи – это эмоционально насыщенные ощущения беспокойства, в ответ на реальную или воображаемую угрозу. В ситуации явной опасности для жизни, например, при обморочных состояниях, удушье, внезапных потерях равновесия, падениях и т.п., страх имеет интенсивный характер и представляет собой оборонительную реакцию, средство защиты. [37].

В.И. Гарбузов разрабатывал концепцию неврозов у детей. Анализируя специфику детских страхов, он отмечал, что за всеми страхами ребенка стоит

неосознаваемый или осознаваемый страх смерти. [6].

Страх возникает в ответ на действие угрожающего стимула. Существуют две угрозы, имеющие универсальный и одновременно фатальный в своем исходе характер. Это смерть и крах жизненных ценностей, противостоящих таким понятиям как жизнь, здоровье, самоутверждение, личное и социальное благополучие. Но и помимо крайних выражений страха, всегда подразумевает волнение какой – либо реальной или придуманной опасности.[13].

К. Изард предлагает следующую характеристику страха: очень «сильная эмоция», переживаемая как тревожное предчувствие, беспокойство. Человек испытывает все больше неуверенности в собственном благополучии, страх переживания как чувство абсолютной незащищенности и неуверенности в собственной безопасности. У человека возникает ощущение, что ситуация выходит из – под контроля. «Он ощущает угрозу своему физическому или психическому « Я», а в экстремальных случаях – даже угрозу своей жизни». [16].

Г. Крайг рассматривает страх, как ту эмоцию, которую человек пытается избежать или свести к минимуму, но в то же время страх, проявляясь в мягкой форме, способен побуждать к научению. [24].

Представитель биогенетического направления С. Холл распространял биогенетический закон и на онтогенез страха. Он утверждал, что ребенок переживает в процессе своего развития страхи, которые испытали животные, а затем люди на разных этапах антропогенеза.

Одна из основных концепций детского страха в этом направлении связана с работами Г.С. Салливана. Основной особенностью его теории является представление о том, что испытания страха и тревоги различны по своей природе. Страх рождается из ощущения угрозы физико – химическим потребностям, необходимым для поддержания жизни. Тревога не имеет отношения к физико – химическим потребностям, а рождается из интерперсональных отношений.

Теоретический анализ по изучаемой проблеме, проведенный среди психологической литературы отечественных и зарубежных исследователей показал, что представление понятия страх фактически акцентируется на его функциональный аспект, в основном охранительный или опознавательный. Таким образом, под состоянием страха мы будем понимать определенный временный уровень целостного функционирования психики, в отражении которой каждый конкретный случай опасной ситуации рассматривается как угрожающий.

## **1.2. Психологические особенности детей старшего дошкольного возраста**

Дошкольный возраст является периодом интенсивного психологического развития и считается начальным этапом формирования личности. У детей возникают такие личностные новообразования, как соподчинение мотивов, усвоение нравственных норм и формирование произвольности поведения. Особое место в периоде детства занимает старший дошкольный возраст. Особенности этого этапа развития проявляются в прогрессивных изменениях во всех сферах, начиная от совершенствования психофизиологических функций и кончая возникновением сложных личностных новообразований.[5].

Характер общения ребенка с взрослыми и сверстниками, по мнению А.В. Запорожец, изменяется и усложняется на протяжении детства, приобретая форму то непосредственного, эмоционального контакта, то общения речевого, то совместной деятельности. Развитие общения, усложнение и обогащение его форм открывают перед ребенком все новые возможности усвоения от окружающих различного рода знаний и умений, что имеет первостепенное значение для всего хода психического развития...[12]

Овладевая в полной мере речью, как средством общения, ребенок выходит за рамки узкосемейных связей, постепенно расширяя свой круг контактов в

социуме. Развитие речи идет в нескольких направлениях: совершенствуется ее практическое употребление в общении с другими людьми, вместе с тем речь становится основой перестройки психических процессов, орудием мышления.

Наиболее сильный и важный источник переживаний ребенка - его взаимоотношения с другими людьми - взрослыми и детьми. Когда относятся к ребенку ласково, признают его права, проявляют к нему внимание, он испытывает эмоциональное благополучие - чувство уверенности, защищенности. Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям.

В дошкольном возрасте ребенок, стремясь к реализации своего «Я», в общении с другими людьми широко и естественно пользуется идентификацией и обособлением. [28].

При недостатке любви, у ребенка развивается комплекс неуверенности в себе, в результате чего он чувствует себя покинутым и одиноким. Отчужденное отношение близких к ребенку порождает чувство отчужденности и от других людей, и связанный с этим страх - состояние сильной тревоги, беспокойства, душевного смятения. [27].

В общении детей весьма быстро складываются избирательные отношения, в которых появляются предпочитаемые и отвергаемые сверстники. Общение со сверстниками – жесткая школа социальных отношений, и требует от ребенка высокого эмоционального напряжения. Дети дошкольного возраста активно интересуются друг другом, у них появляется выраженная потребность в общении со сверстниками, и особое место в общении детей начинают занимать отношения мальчиков и девочек. Речь дает возможность заранее словесно выделять значимые для определенной задачи предметы, организовать внимание, учитывая характер предстоящей деятельности.

Словарь ребенка-дошкольника быстро увеличивается, он умеет оперировать речью не только за счет существительных, но и за счет глаголов, местоимений, прилагательных, числительных и соединительных слов. Однако достаточная осмысленность речи появляется у дошкольников только в процессе специального обучения.

Ребенок, в ходе своего развития активно проникает в окружающий его мир человеческих отношений, усваивая первоначально общественные функции людей, общественно выработанные нормы и правила поведения. Эта первоначально обязательная конкретность, в какой происходит ребенком овладение высшими процессами человеческого поведения, непременно требуют, чтобы те задачи, которые взрослый ставит перед ребенком, были содержательны и не носили формальный характер. [27].

К концу дошкольного возраста у ребенка формируются основы регуляции своих действий и поступков. Ответственность пробуждает чувство сопричастности общему делу, чувство долга, а также в способности понимать нравственный смысл ответственности. В разнообразных видах деятельности, в которые ребенок включается в течение дня: в игре и в обыденной жизни, в отношениях со знакомыми взрослыми и сверстниками, получает достаточный опыт ответственного поведения . [27].

Совершая тот или иной поступок, ребенок способен проанализировать собственное психическое состояние, проецируя его на возможные реакции других людей. Общение со сверстниками дает возможность ребенку усваивать эталоны социальных норм поведения и необходимостью подчинить свое поведение моральным нормам и требованиям.

Период дошкольного детства является периодом интенсивного сенсорного развития ребенка. Воспринимая предметы и действуя с ними, ребенок начинает все более точно оценивать их цвет, форму, величину, вес, температуру, свойства поверхности и др. При восприятии музыки он учится следить за мелодией, выделять отношения звуков по высоте, улавливать ритмический рисунок, при восприятии речи - слышать тончайшие различия в

произношении сходных звуков. Значительно совершенствуется у детей умение определять направление в пространстве, взаимное расположение предметов, последовательность событий и разделяющие их промежутки. Представления о величине обогащаются, когда ребенок сопоставляет предмет с другими предметами. Кроме общих эталонов величины у детей складываются представления об отдельных ее измерениях - длине, ширине, высоте.

Усвоение сенсорных эталонов - только одна из сторон развития ориентировки ребенка в свойствах предметов. Вторая сторона, которая неразрывно связана с первой, - это совершенствование действия восприятия. У старшего дошкольного возраста появляется стремление более планомерно и последовательно обследовать и описать предмет. Только к 6 - 7 годам дети могут систематически и планомерно рассматривать предметы. Этим детям уже не нужно держать предмет в руках, они вполне успешно описывают его свойства, пользуясь чисто зрительным восприятием. [27]

К концу дошкольного возраста у детей появляется ориентировка в пространстве, независимая от собственной позиции, умение менять точки отсчета. Ориентировка во времени создает для ребенка большие трудности, чем ориентировка в пространстве. Особые трудности связаны с усвоением представлений о том, что такое «вчера», «сегодня», «завтра» и т.д.

Развитие восприятия рисунка в дошкольном возрасте происходит по трем направлениям: во-первых, формируется отношение к рисунку как к отображению действительности; во-вторых, развивается умение правильно соотносить рисунок с действительностью, видеть именно то, что на нем изображено; наконец, совершенствуется интерпретация рисунка, т.е. понимание его содержания.

Ребенок дошкольного возраста отличается высокой любознательностью в освоении окружающего мира. Он ставит перед собой познавательные задачи, ищет объяснения замеченным явлениям, учится выявлять причинно -

следственные связи, учиться экспериментировать. Это характеризует основу его формирования и совершенствования мыслительных действий. От того, какими мыслительными действиями владеет ребенок, зависит, какие изменения он может усвоить и как он их может использовать. [27].

К концу дошкольного возраста способность к произвольному вниманию начинает интенсивно развиваться. Исследования З.М. Истоминой, посвященные развитию памяти у детей дошкольного возраста доказывают, что главное внимание памяти, которое происходит в этот период, заключается в том, что процессы запоминания, припоминания, из произвольных превращаются в намеренные произвольные, т.е. процессы становятся управляемыми. В дальнейшем произвольное внимание становится непременным условием организации учебной деятельности в школе. [27].

Воображение ребенка складывается в игре. Объект игры ребенка всегда частично создан работой воображения. Даже в тех случаях, когда дитя играет с предметом, как таковым, оно все же приносит в свое отношение к предмету такие черты, которые ясно говорят об участии фантазии в психической «установке» ребенка. Но обычно дитя в процессе игры преобразует реальный предмет, так что объект игры совершенно ясно представляет сочетание реальных и воображаемых свойств. Сила детской фантазии известна всем: для того, чтобы работа воображения могла иметь место, достаточно самой ничтожной точки опоры в реальности.

Образы воображения у детей могут носить своеобразный характер, так как они могут быть близки к эйдетическим образам. Эйдетические образы особенно интенсивно наступают на сознание ребенка, когда нет свободного восприятия, - ночью, например, при погашенном свете. Это может быть причиной детских страхов. В старшем дошкольном возрасте воображение ребенка становится управляемым. Воображение перестает сопутствовать рассматриваемым рисункам, прослушиваемым сказкам. Оно приобретает самостоятельность, отделять от практической деятельности. Воображение



начинает предварять практическую деятельность, объединять с мышлением при решении познавательных задач. [27]

В дошкольном возрасте ребенок постигает ценность имени через утверждение своего достоинства. Благодаря имени и местоимению «Я» ребенок научается выделять себя как персону. Образ тела развивается в связи с физическим овладением телом, а также в связи с его общими познавательными интересами, когда он вдруг начинает интересоваться телесной организацией других людей и своей собственной. У ребенка этого возраста формируются высшие механизмы движения в связи с управляемостью своего двигательного поведения. [28].

Притязание на признание проявляет себя и в том, что ребенок начинает бдительно следить за взрослыми: какое внимание он оказывает ему, а какое - его сверстнику или братишке. Возникнув в процессе общения с взрослым, потребность в признании в дальнейшем переносится и на отношения со сверстниками. Нереализованное притязание на признание может привести к нежелательным формам поведения, когда ребенок начинает нарочито придумывать неправду. Ложь как нарочитое искажение истины появляется тогда, когда ребенок начинает понимать необходимость подчиняться определенным правилам, провозглашаемым взрослым. В дошкольном возрасте, при стремлении к реализации притязаний на главную роль в игре, на победу в спортивных соревнованиях и в других аналогичных ситуациях у детей может появиться зависть. [27].

Психологическое время личности - индивидуальное переживание своего физического и духовного изменения в течение времени, представленное в самосознании личным прошлым, настоящим и будущим. В детском возрасте ребенок только лишь открывает для себя существование своего индивидуального прошлого, настоящего и будущего.

Нравственное развитие ребенка в большой мере зависит от того, насколько у него развита способность, соотносить свои действия с этическими

эталоны. Изменения в мотивах поведения на протяжении дошкольного детства состоят не только в том, что меняется их содержание, появляются новые виды мотивов, но и в том, что между разными видами мотивов складываются соподчинение, иерархия: одни приобретают более важное значение для ребенка, чем другие. Определяющее значение для развития детской личности имеют чувства и воля. Однако чувства ребенка даже шести – семилетнего возраста нельзя сравнивать с чувствами взрослого человека. Ребенок, прежде всего, нуждается в любви взрослого, и его чувства зависят от любви.

Одно из главных направлений развития чувств в дошкольном возрасте - увеличение их «разумности», связанное с умственным развитием ребенка. Ребенок начинает познавать окружающий мир, знакомиться с последствиями своих поступков, разбираться в том, что такое хорошо и что такое плохо.

В ролевой игре дети отражают окружающее их многообразие действительности. Отражаемая в детских играх действительность становится сюжетом ролевой игры. В игровой деятельности складываются определенные формы общения детей. Игра требует от ребенка таких качеств, как инициативность, общительность, способность координировать свои действия с действиями группы сверстников, чтобы устанавливать и поддерживать общение.

Игра - не единственная деятельность, которая влияет на психическое развитие ребенка. Ребенок рисует, лепит, строит, вырезает. Общим для всех этих видов деятельности является направленность на создание того или иного продукта - рисунка, конструкции, аппликации. Но каждый из этих видов деятельности имеет и свои особенности, требует владения особыми способами действия и оказывает свое специфическое влияние на развитие ребенка. [27]

Таким образом, рассмотрев психологические особенности детей дошкольного возраста, можно констатировать тот факт, что в период детства происходит интенсивное созревание его нервной системы и мозга, что очень

важно для психического развития и этот период считается начальным этапом формирования личности.

### **1.3. Особенности проявления детских страхов**

Основные исследования эмоции страха и механизмов его возникновения под влиянием деструктивных детско - родительских отношений приходится на середину XX века. Данная тема наиболее изучена в клинике детских неврозов. А.И. Захаров разработал классификацию детских страхов, которая соответствовала данному историческому периоду. Он впервые в отечественной и мировой практике рассмотрел причины возникновения и развития дневных и ночных страхов. Привел статистические данные, показывающие влияние различных факторов. А такие ученые, как Гозман Л. Я. и Алешина Ю. Е. определили причины появления детских страхов. [6].

Ю. Щербатых делит все страхи на три группы:

1) природные, непосредственно связанные с угрозой жизни человеку, например, гроза, солнечное затмение, появление комет, извержение вулканов и сопровождающие их землетрясения, которые ассоциируются у человека со страхом конца света;

2) социальные страхи - болезнь и опасность своего социального статуса. Социальные страхи могут вытекать из страхов биологических, но всегда имеют специфический социальный компонент.

Р.В. Овчарова выделяет следующие виды страхов:

1) возрастные страхи отмечаются у эмоционально чувствительных детей как отражение особенностей их психического и личностного развития;

2) невротические страхи характеризуются большой эмоциональной интенсивностью и напряженностью, длительным течением и постоянством, неблагоприятным влиянием на формирование характера и личности. [43].

Приведенные классификации не являются единственными в своем роде. Страхи делят по силе, интенсивности, биологической, психологической и социальной значимости.

Другим источником страха часто становится боль. Пережитая когда-то боль заставляет нас бояться огня, острых предметов, высоты, зубных врачей и так далее. Кроме перечисленных источников страха, есть еще и специфические детские переживания, связанные с возрастом.

Так известный детский психотерапевт В.И.Гарбузов напоминает, что дети одушевляют природу. И в сказках для ребенка животные, растения и вымышленные персонажи живут человеческими страстями, любят и ненавидят, благодарят и наказывают. Отсюда страхи темноты, леса, волка, сказочных персонажей. И все же, по мнению В.И. Гарбузова, основные причины страхов у детей - неуверенность в себе, порождающая робость, тревожность, несамостоятельность, а также издержки умственного воспитания, ведущие к неведению, к сниженному уровню ориентации в окружающем ребенка мире, а то и к полному ее отсутствию. [6].

Ребенок более всего боится того, о чем ничего не знает. И такой страх естественен, он побуждает задавать вопрос «почему?», чтобы узнать о еще неизвестном. К пяти годам выходит на вопрос «что будет?» и узнает о смерти. В это же время заканчивается период упрямства, малыш постигает свою беспомощность и сложность окружающего мира, жизни. Изменяется характер страхов. Возникают вопросы: «А я не умру?», «А ты, мама, не умрешь?». Страх смерти естественен. Инстинкт самосохранения - инстинкт выживания. Он против смерти. С ним рождаются. Страх смерти приобретает все большую глубину, становясь осознанным переживанием. Этот страх - корень всех страхов. В.И. Гарбузов прослеживает отчетливую связь детских страхов с развитием у детей ориентации и познания. Он утверждает, что полноценное умственное воспитание, полноценность ответов на вопросы ребенка, а с этим полноценная ориентированность - профилактика детских

страхов. Иными словами, чем больше ребенок знает, особенно в том, что не только интересует, но и тревожит его, тем меньше страхов. Умственно отстающие дети могут ничего не бояться, но такое бесстрашие - по недомыслию. Ребенок с полноценными умственными потенциями остро интересуется окружающим его.

Одной из причин детских страхов исследователи называли недостаточную эмоциональную близость родителя и ребенка, конфликты в семье, доминирование одного из взрослых, перестановку или инверсию традиционных семейных ролей, изолированность семьи в сфере внешних контактов и прочее [6, 15, 29].

Способствуют возникновению страха некоторые типологические свойства нервной высшей деятельности, - это эмоциональная чувствительность и связанная с ней впечатлительность. Повышенная впечатлительность таких людей выражается в их эмоциональной ранимости и уязвимости, когда они «всё близко принимают к сердцу и легко расстраиваются», будучи неспособным, к агрессивным ответам.[31].

Страхи - самая распространенная проблема, возникающая у чувствительных детей, являющиеся самым ярким выражением тревоги, воплотившиеся в конкретные образы или ситуации. На определенных этапах своего развития дети могут испытывать страх тех или иных вещей и ситуаций.[6] .

Возрастные страхи, т. е. страхи, присущие определенному возрасту, в некоторой степени отражают исторический путь развития самосознания человека. Вначале ребенок боится остаться один, без поддержки близкого лица (в 7 месяцев), опасается посторонних, неизвестных ему лиц (в 8 месяцев). Далее он боится боли, высоты, гигантских (в его представлении) животных. Временами он преисполнен ужаса перед Бабой Ягой и Кощеем как символами зла и жестокости. Далее он боится темноты, огня и пожара,

стихии, всего того, что было развито у первобытных людей, одухотворяющих многие неизвестные и опасные для них явления природы. [43].

На каждом из этапов своего развития дети испытывают различные страхи, которые различны для разных возрастов:

- от 0 до 6 месяцев малыши вздрагивают при громком и неожиданном шуме, пугает любое быстрое движение со стороны другого человека, падение и потеря поддержки;
- от 7 до года малыши испытывают испуг при неожиданных определенных громких звуках, присутствия незнакомых людей, раздевания, одевания и смене обстановки, высоты, - всё это даёт основание говорить об условнорефлекторном характере страха;
- дети от 1 до 2 лет боятся разлуки с родителями, незнакомых людей, травм, засыпания и сна (ночные кошмары);
- источником страхов детей до 3 лет являются отвержение со стороны родителей, незнакомых ровесников, смена обстановки, изменение порядка жизни, угрожающие и непонятные объекты большого размера - краны, машины;
- с 3 до 5 лет начинают бояться темноты, одиночества и замкнутого пространства. Это возраст эмоционального наполнения «я» ребенка. Чувства уже обозначаются словами, четко выражено стремление к пониманию, доверию, близости с другими людьми. Развиваются фантазии, а вместе с ними и вероятность проявления воображаемых страхов;
- в 6-7 лет у ребенка формируется чувство времени и пространства, концепция жизни, он понимает, что жизнь не бесконечна, что люди рождаются и умирают и это касается и его семьи. От индивидуальных

особенностей психического развития, а также социальных условий, в которых происходит формирование личности, будет зависеть, насколько выражен тот или иной страх и будет ли он выражен вообще. [43].

К усложнению межличностных отношений ведет продолжающийся процесс урбанизации, отдаляющий человека от естественной среды обитания. Прямо или косвенно, через родителей, это может неблагоприятно отражаться на эмоциональном развитии детей, а также из – за излишней опеки со стороны взрослых отсутствует достаточная самостоятельность в организации свободного времени вне дома.

У детей, живущих в отдельных квартирах, страхи встречаются интенсивнее, у них больше вероятность появления страхов темноты, страшных снов, чудовищ, нападения бандитов и др., чем у детей, живущих в коммунальных квартирах. Эти дети имеют больше возможностей свободному общению с окружающими его людьми, больше сверстников, включенных в совместные игры и двигательную активность, а значит и меньше страхов. Недостаточность наличия коллективных игр обуславливают развитию у детей тревоги и беспокойства, существенно обедняют эмоциональную жизнь ребенка. В то же время игра была и остается самым естественным способом изживания страхов, так как в ней в иносказательной форме воспроизводятся многие из вызывающих страх жизненных коллизий.

В результате, чтобы устранить страхи, приходится применять уже в специально создаваемых условиях те же игры, в которые могли бы играть, но не играют современные дети. Не играют они не потому, что не умеют, а по той причине, что с ними сами же взрослые не хотят играть, считая игру баловством и пустым времяпрепровождением. Кроме того, многие родители опасаются игр, так как боятся за детей, ведь , играя, ребенок всегда может получить травму, испугаться. Вследствие этого ребенок неосознанно учится

беспокоиться по поводу того, что может что – то случиться, а не активно и уверенно преодолевать различные жизненные трудности.

Страх, беспокойство у детей могут вызвать постоянно испытываемые матерью нервно-психические перегрузки вследствие вынужденной или преднамеренной подмены семейных ролей (прежде всего роли отца). Так, мальчики и девочки боятся чаще, если считают главной в семье мать, а не отца. Работающая и доминирующая в семье мать сама зачастую беспокойна и раздражительна по отношению к детям, чем и вызываются ответные реакции детей.

Беспокойство у эмоционально чувствительных детей первых лет жизни возникает и вследствие стремления некоторых матерей как можно раньше выйти на работу, где сосредоточена основная часть их интересов.

Излишне требовательно и формально поступают с детьми честолюбивые, не в меру принципиальные, с болезненно заостренным чувством долга, бескомпромиссные матери, у которых завышенные требования к своему ребенку. [43].

Всем известно, какое сильное психо - эмоциональное воздействие оказывает на ребенка оценка значимого взрослого. Далеко не все родители осознают, какие сильные эмоции и чувства испытывают маленькие дети в ситуациях родительского оценивания. Порой, не замечая, близкие родные дают резкую обвиняющую оценку действий маленького ребенка. Тогда эти оценки не обеспечивают его психологическую безопасность, эмоциональное благополучие, и как следствие нарушается психологический климат в детско-родительских отношениях.[47].

В практике родителей наблюдаются следующие виды оценок: деструктивные, ограничивающие, поддерживающие и конструктивные. Деструктивный (разрушающий) вид оценки это оценочные суждения родителей как критические высказывания о своем ребенке, его личностных



качествах, поведений, действий и их результатов. Такие оценочные высказывания родителей « ранят самолюбие малыша, причиняют ему страдания» [47].

Возможно, что оценка родителей осуществляется в соответствии с неоправданно завышенным уровнем родительских требований, которые еще рано предъявлять ребенку, превосходящих его возможностям. Неуверенность в себе приводит к развитию комплекса неполноценности, и как следствие, чувство эмоциональной покинутости, раздражительность, озлобленность, агрессивность, недоверие к окружающим (чаще всего на всю жизнь).

Детские страхи нередко являются последствием конфликтов в семье. Взрослые зачастую об этом даже не подозревают, так как дети внешне могут ничем не выдавать своего беспокойства. Кажется, что их не волнуют ссоры родителей, - те кричат, ругаются, а те спокойно играют в своем уголке. Но в большинстве случаев отсутствие непосредственной реакции на конфликт не означает, что реакции не будет вовсе, она выразится просто чуть позже и в какой - то иной форме. Например, ребенок вдруг начнет заикаться, писаться по ночам или бояться темноты, одиночества, привидений и прочего. [14].

Наиболее чувствительны к конфликтным отношениям родителей дети-дошкольники. Если они видят, что родители ссорятся, то число их страхов выше, чем когда отношения в семье хорошие. Девочки более эмоционально ранимы, чем мальчики, воспринимают отношения в семье.

А. И. Захаров отмечает, что наибольшая чувствительность к страхам, как у мальчиков, так и у девочек проявляется в 6 лет. К этому возрасту в основных чертах завершается созревание эмоциональной сферы, развивается воображение и умение ставить себя на другого человека, что расширяет восприятие страхов и делает их переживание более глубоким [14].

У девочек не только больше страхов, чем у мальчиков, но и их страхи более тесно связаны между собой. Другими словами, страхи у девочек более

прочно связаны с формирующейся структурой личности, и прежде всего с ее эмоциональной сферой.

Как у девочек, так и у мальчиков интенсивность связей между страхами наибольшая в 3 - 5 лет. Это возраст, когда страхи «цепляются друг за друга» и составляют единую психологическую структуру беспокойства. Можно предположить, что страхи в данном возрасте наиболее «скреплены» и мотивированы эмоциями, поскольку это совпадает с интенсивным развитием эмоциональной сферы ребенка.

Максимум страхов наблюдается в 6-8 лет, при уменьшении интенсивности связей между страхами, но страх при этом более сложно психологически мотивирован и несет в себе больший познавательный заряд. Как известно, эмоциональное развитие в основных чертах заканчивается к 5 годам, когда эмоции уже отличаются известной зрелостью и устойчивостью. Начиная с 5 лет, на первый план выходит интеллектуальное развитие, в первую очередь мышление. Ребенок в большей степени, чем раньше, начинает понимать, что способно причинить ему вред, чего следует бояться, избегать. Следовательно, в старшем дошкольном возрасте, можно уже говорить не только об эмоциональной, но и рациональной основе страхов как новой психической структуре формирующейся личности.

На количество страхов оказывает влияние состав семьи. У девочек и мальчиков дошкольного возраста число страхов заметно выше в неполных семьях, что подчеркивает особую чувствительность этого возраста к разрыву отношений между родителями. Именно в 5-7 лет дети в наибольшей степени стремятся идентифицировать себя с родителем того же пола, что придает им уверенность в общении со сверстниками своего пола.

Наиболее подвержены страху единственные дети в семье, так как они находятся, как правило, в более тесном эмоциональном контакте с родителями и легко перенимают их беспокойство.

Увеличение детей в семье, когда есть с кем пообщаться, поиграть, обычно способствует уменьшению страхов, в то время как увеличение числа взрослых может действовать противоположным образом, они заменяют ребенку весь окружающий мир, создавая искусственную среду, в которой нет места сверстникам, детскому смеху, радости, проказам, непосредственному выражению чувств.

Возраст родителей также имеет немаловажное значение для возникновения страхов у детей. Как правило, у молодых, эмоционально непосредственных и жизнерадостных родителей дети менее склонны к проявлениям беспокойства и тревоги. У «пожилых» родителей (после 30 и особенно после 35) дети более беспокойны, что отражает преимущественно тревожность матери, поздно вышедшей замуж и долго не имевшей детей.

Причиной возникновения страхов у современных детей могут служить также новые стандарты образования, трудности вхождения детей в школьную жизнь, социальное неравенство в школе, вызывающее раздражение родителей и обеспокоенность будущим своих детей, отсюда их сверхтребовательность к собственному ребенку. Проблема возникновения страхов осложняется тем, что многие родители не знают, как правильно реагировать на те или иные проявления эмоционального неблагополучия ребенка. [43].

Несмотря на повышенную эмоциональную чувствительность, нервные процессы отличаются известной инертностью, негибкостью, что вместе с развитой долговременной памятью приводит к длительному удерживанию и фиксации в сознании объекта страха и затрудняет переключение внимания. К тому же подверженные страхам дети не склонны к внешнему, открытому выражению своих чувств и переживаний — они « все держат в себе», и только близкие могут предположить, что творится в их душе.[6].

Итак, изучив существующую литературу по проблеме страхов, мы вышли на характерные особенности страха в дошкольном возрасте. В дошкольном возрасте страх характеризуется динамичностью, а также доминированием определенного страха над другим в каждый период дошкольного возраста.

#### **1.4. ИЗОДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ДЕТСКИХ СТРАХОВ**

Успех в коррекционной деятельности в значительной степени определяется тем, какие положения, принципы положены в ее основу. К таким относят, прежде всего:

- принцип единства диагностики и коррекции, согласно Д.Б. Эльконину, и И.В. Дубровиной и др.,
- принцип «нормативности» развития, принцип коррекции «сверху вниз»,
- принцип системности развития, деятельностный принцип коррекции, принцип активного вовлечения в коррекционную работу родителей и значимых для ребенка лиц, так полагают учёные Г.В. Бурменская, О.А. Карабанова, А.Г. Лидерс [7].

Таков, в частности, и принцип коррекции «сверху вниз» Л.С. Выготского, раскрывающий направленность коррекционной работы. В центре внимания педагога, опирающегося на данный принцип, - «завтрашний день развития» ребенка, а основным содержанием коррекционной деятельности является создание «зоны ближайшего развития» воспитанников.

Если целью коррекции «снизу вверх» являются упражнения и закрепление уже достигнутого ребенком, то коррекция по принципу «сверху вниз» носит опережающий характер и строится как психолого-педагогическая деятельность, нацеленная на своевременное формирование психологических новообразований. [7].

Выделим и деятельностный принцип коррекции, который определяет сам предмет приложения коррекционных действий, выбор средств и способов достижения цели. Согласно данному принципу основным направлением коррекционной работы является целенаправленное формирование обобщенных способов ориентировки ребенка в различных сферах предметной деятельности и межличностных взаимодействий, в конечном счете - социальной ситуации развития. [7].

Среди разработанных методов коррекции детских страхов наибольшей популярностью и эффективностью пользуются рисуночные и игровые методы, разработанные Захаровым А.И. позволяющие предупредить развитие невротических отклонений в поведении детей. [1].

По мнению К.Г. Юнга искусство и творчество значительно облегчают процесс индивидуализации и саморазвития личности. Это происходит на основе установления баланса между бессознательным и сознательным «Я».

Терапия рисунком, как отмечает О.А.Карабанова, рассматривается, прежде всего, как символическая проекция личности ребенка и его отношения к миру. В рисунке ребенок имеет возможность распоряжаться своим телом, вещами так, как ему того хотелось бы. Так, через рисование ребенок снимает свое эмоциональное напряжение, находит выход из сложившихся межличностных конфликтов, выплескивает на бумагу свои переживания. [3]

В работе М.В. Киселевой отмечается, что выбор материалов оказывает воздействие на терапевтический процесс. Она подчеркивает, что некоторые материалы позволяют усилить контроль, например, карандаши, мелки, фломастеры, и другие материалы способствуют более свободному выражению ребенком его чувств. Если состояние ребенка указывает на то, что он устал или напряжен, то использование материалов, которые будут давать ему некий контроль, будут способствовать гармонизации его состояния.[20].

По мнению А.И. Копытина, благодаря обсуждению результатов рисования взрослый с помощью своих высказываний, вопросов акцентирует внимание ребенка и направляет его проблему, помогает ему увидеть то, что является препятствием для его гармоничного эмоционального состояния. Создает условия для того, чтобы ребенок мог вербализовать свои чувства, выразить их, чрезмерное психоэмоциональное напряжение.[21].

При графическом изображении объекта, вызывающего боязнь, уменьшается тревожность, связанная с ожиданием чего-то страшного. Нарисованный страх - это что-то уже случившееся, а значит, неопасное, поэтому ребенок не будет бояться своего рисунка. Страхи, которые удалось преодолеть в детстве, не будут тревожить взрослого. При коррекции фобий ребенок должен чувствовать поддержку со стороны родителей и знать, что ему помогут, если что-то произойдет. Рисование предоставляет естественную возможность для развития воображения, гибкости и пластичности мышления.[32].

Успешность устранения страхов зависит от знания причин и особенностей их развития. Посредством рисования в первую очередь удастся устранить страхи, порожденные воображением, то есть то, что никогда не происходило, но может произойти в представлении ребенка. Затем идут страхи, основанные на реальных травмирующих событиях, но произошедших достаточно давно и оставивших не очень выраженный к настоящему времени эмоциональный след в памяти ребенка

Решиться рисовать - это значит непосредственно соприкоснуться со страхом, встретиться с ним лицом к лицу и целенаправленным, волевым усилием удерживать его в памяти до тех пор, пока он не будет изображен на рисунке. Проявляющийся при рисовании интерес постепенно гасит эмоцию страха, заменяя ее волевым сосредоточением и удовлетворением от выполненного задания. [20].

Коррекционную работу по устранению страхов, по мнению М.А. Панфиловой, А.И. Захарова, К. Бремс целесообразно проводить в следующих направлениях:

1. создание благоприятных условий для разрядки психоэмоционального напряжения ребенка средствами изодейтельности;
2. развитие чувства внутреннего контроля;
3. развитие художественных способностей и повышение самооценки.

Коррекционная работа представляет собой особую форму психолого-педагогической деятельности, направленной на создание наиболее благоприятных условий для оптимизации психического развития личности ребенка, оказание ему специальной психологической помощи [24].

Незримую поддержку оказывает и сам факт участия психолога, дающего это задание, которому можно затем доверить свои рисунки и тем самым как бы освободиться от изображенных на них страхов.

В рисунке происходит выход переживаний ребенка. Отождествляя себя с теми или иными образами, ребенок осуществляет внутреннюю борьбу с негативными переживаниями. Главными задачами коррекции посредством изодейтельности являются:

- снятие внутреннего психоэмоционального напряжения;
- преодоление страхов;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие уверенности в своих силах;
- развитие творческих способностей.

Методы, для более успешной работы со страхами при помощи рисунка, отражены Т.А. Арефьевой и Н.И. Галкиной в книге « Преодоление страхов у детей». Подробный психологический анализ основных этапов рисуночной терапии при решении задач преодоления страхов в детском возрасте дан в работах А.И. Захарова. Метод включает следующую последовательность [32]:

- свободное рисование, стимуляция интереса детей к изобразительной деятельности;
- рисование ребенком страха, т. е. объективирование его содержания в рисунке;
- обсуждение рисунка с изображением поверженного страха, т. е. осознание ребенком содержания страха;
- изображение ребенком на рисунке ситуации противостояния и борьбы с объектом, олицетворяющим страх, в котором «страх» терпит поражение, т. е. символическая, конструктивная переработка страха;
- обсуждение рисунка с изображением поверженного «страха», т. е. осознание ребенком возможностей и способов борьбы со страхом.

Рисование применяется для гармонизации психоэмоционального состояния ребенка, для снятия психического напряжения, в целях коррекции страхов.

Мы в коррекционной работе будем использовать следующие этапы рисования:

1. Общий настрой на рисование;
2. Рисование на нейтральные темы « Любимое животное», « Моя семья», и т.д.;
3. Тема страхов - беседа;
4. Рисуем страх;
5. Анализ рисунков - беседа;
6. Представить страх в положительном свете, описывание персонажей с юмором;



7. Нарисуй смешной страх;
8. Закрепление результата «Кем я хочу стать»;
9. Кто расскажет лучшую сказку кистью?».

Посредством изодейтельности в первую очередь удастся устранить страхи, порожденные воображением, то есть то, что никогда не происходило, но может произойти в представлении ребенка, поэтому данный метод является одним из эффективных способов коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста.

### **Вывод**

Подводя итог изучению феномена страха в отечественной и зарубежной психологии можно сделать вывод о том, что зарубежные психологические исследования велись в основном в рамках психоаналитической концепции. Характерными признаками являлось то, что авторы пытались выявить «психологическую пользу» детского страха, разграничение нормального и патологичного детского страха. Изучение детского страха в отечественной психологии велось в рамках концепции неврозов и невротического развития личности. Отечественные психологи задавались задачей изучения специфики детских страхов, выходя на закономерности развития страха, а также психологической и психотерапевтической помощи при невротических страхах.

В дошкольном возрасте страх характеризуется динамичностью, а также доминированием определенного страха над другим в каждый период дошкольного возраста. Детские страхи в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. Однако те детские страхи, которые сохраняются длительное время и тяжело переживаются ребёнком, говорят о нервной ослабленности малыша, конфликтных отношениях в семье, и в целом являются признаком неблагополучия.

Старший дошкольный возраст приносит ребенку принципиально новые достижения. Этот период является важнейшим в развитии психических процессов: внимания, памяти, ощущения, восприятия, мышления. Совершенствуются психофизиологические функции и возникают сложные личностные новообразования, с возрастом у детей меняются мотивы поведения, отношение к окружающему миру, взрослым, сверстникам. И от того, смогут ли взрослые уловить эти перемены, понять изменения, происходящие с ребенком, и в соответствии с этим изменить свои отношения, будет зависеть тот положительный эмоциональный контакт, который является основой нервно-психического здоровья ребенка.

Изодеятельность является одним из эффективных способов коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста. Рисуя, ребенок неосознанно дает выход своим чувствам, желаниям, мечтам, удовлетворяется интерес к разрушительным действиям, выплескиваются отрицательные эмоции, высвобождается психологическая энергия, которая большей частью тратится на неэффективное напряжение. Демонстративность, негативизм, агрессия, страх - уступают место творчеству.

## **Глава II.КОРРЕКЦИЯ ДЕТСКИХ СТРАХОВ ПОСРЕДСТВОМ ИЗОДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **2.1. Организация и методы исследования детских страхов**

Исследование проводилось в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении д/с № 26 города Ивделя. В нем приняли участие 40 детей дошкольников ( 20 девочек и 20 мальчиков) из старшей и подготовительной групп, соответственно дети 5,5 - 7 летнего возраста.

В исследовании мы использовали следующие психодиагностические методики:

**1.Методика «Страхи в домиках»( А.И. Захаров, М.А. Панфилова)** рассчитана для детей 3 - 7 лет и старше. Авторами произведен своеобразный

синтез двух известных методик: модифицированной беседы А. И. Захарова и теста «Красный дом, черный дом». Модифицированная беседа о страхах А.И. Захарова предполагает выявление и уточнение преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т. д.). Прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, каким конкретно страхам они подвержены. Выяснить весь спектр страхов, можно специальным опросом при условии эмоционального контакта с ребенком, доверительных отношений и отсутствия конфликта. [32].

**2.Методика «Рисунок семьи»Г.Т. Хоментausкаса и В.К. Лосевой** позволяет отследить эмоциональные проблемы и трудности взаимоотношений в семье ребёнка, увидеть его субъективную оценку о его месте в семье и отношениях с другими членами семьи. Тест «Моя семья» рассчитан для детей 4–5 лет и старше.[ 26].

**3.Тест тревожности « Выбери нужное лицо», Р. Тэмпл, М. Дерки и В. Амен.**

**Цель:** Методика предназначена для детей 4-7 лет. Степень тревожности свидетельствует об уровне эмоциональной приспособленности ребенка к социальным ситуациям, показывает отношение ребенка к определенной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье и в коллективе.

Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки) состоит из 14 рисунков (8,5х11 см) выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию. Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом - печальное. Рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим.

Исследование проводилось в 3 этапа.

1 этап - констатирующий этап эксперимента: первичная психологическая диагностика выявления страхов у детей дошкольного возраста в экспериментальной и контрольной группе.

2 этап - формирующий этап эксперимента: составление и проведение коррекционной программы в экспериментальной группе.

3 этап - контрольный этап эксперимента: контрольная психологическая диагностика после коррекции в экспериментальной и контрольной группе.

## **2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования**

Исследования проводились в групповой комнате индивидуально с каждым ребенком.

Результаты предварительной диагностики по тесту тревожности представлены в (Приложении № 1). В экспериментальной группе исследования показали следующие результаты: высокий уровень тревожности 60% ( у 12 воспитанников), средний уровень - 35 % (у 7 воспитанников), низкий уровень тревожности - 5 % ( у одного воспитанника). Результаты исследования в экспериментальной группе отражены в диаграмме рис.1.

Результаты предварительной диагностики по тесту тревожности в контрольной группе представлены в (Приложении 2).

В контрольной группе исследования показали следующие результаты: высокий уровень тревожности - 25 % (у 5 воспитанников), средний уровень - 65 % (у 13 воспитанников), низкий уровень - 10 % ( у 2 воспитанников). Результаты исследования в контрольной группе отражены в диаграмме рис. 2.

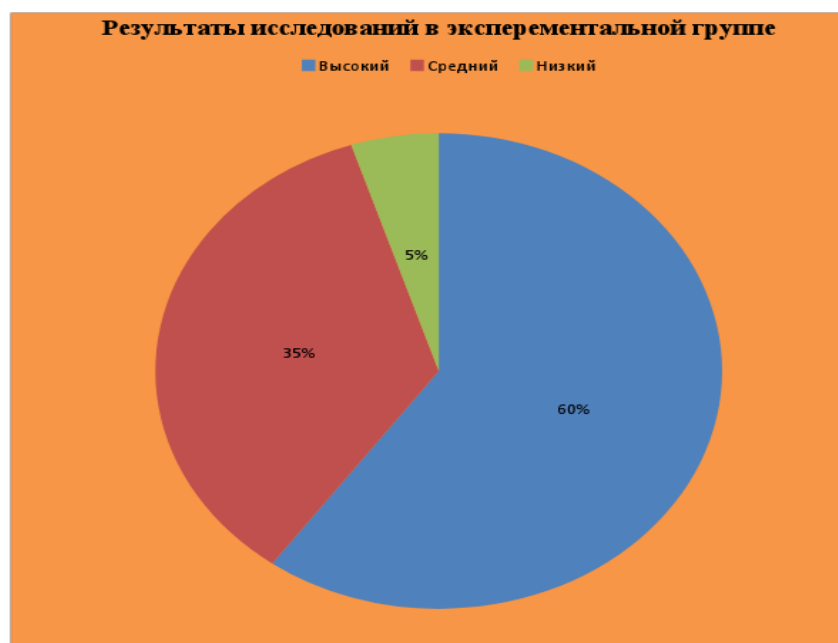


Рис.1



Рис.2.

Сравнительный анализ проведенного исследования в экспериментальной и контрольной группе представлен в диаграмме на рисунке 3.

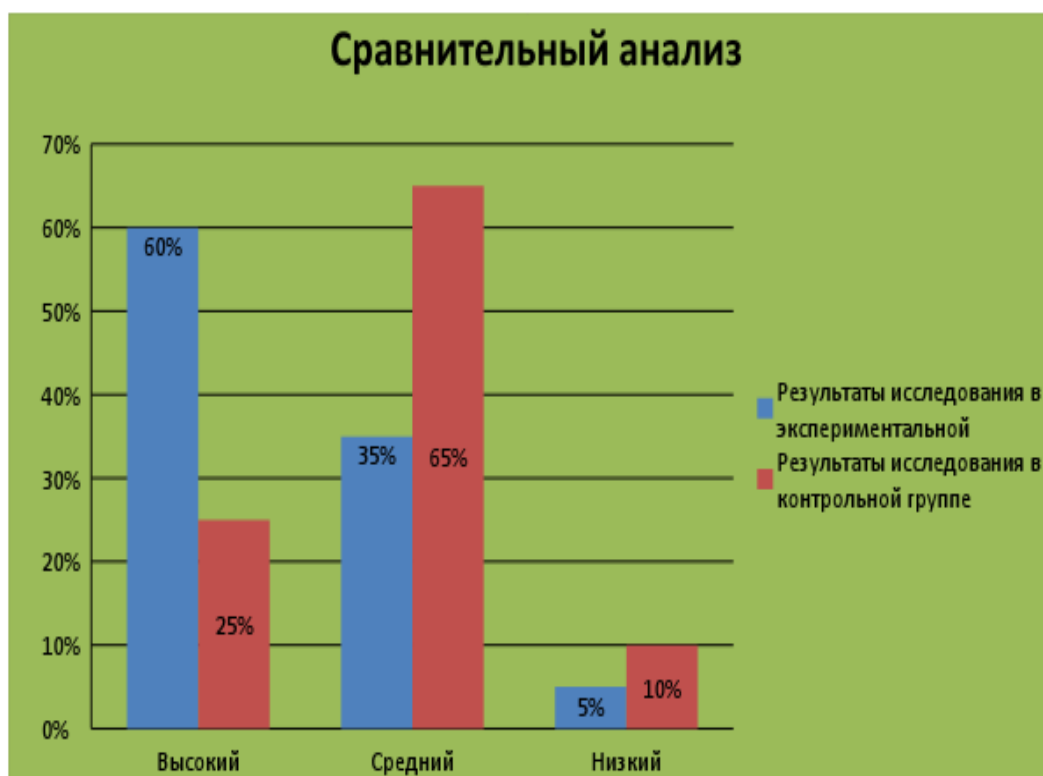


Рис.3.

Анализируя результаты исследования в экспериментальной группе теста «Рисунок семьи» авторов Г.Т. Хоментаскаса и В.К. Лосевой, мы видим следующую картину.

У 11 детей в рисунках прослеживается симптомокомплекс тревожности, т.е. дети использовали темные тона (черный, коричневый, фиолетовый), штриховка выходит за пределы изображения, прерывистые и часто пересекающие линии, сильный нажим свидетельствует о том, что дети находятся в состоянии повышенной возбудимости и эмоционального напряжения. Двое детей себя в рисунке не изобразили, а в четырех случаях авторы нарисованы невзрачно, просвечивающимися, в черных тонах, с заштрихованным лицом – признак боязливости, робости, низкой самооценки и эмоционального напряжения в данный момент. Двое детей в своей работе изобразили посторонних людей, не входящих в состав семьи, в данный момент дети испытывают недостаток эмоциональных связей и общения в семье. Четверо детей в своих рисунках изобразили не всех членов семьи - признак негативного отношения, либо отсутствие эмоционального контакта с

этими людьми. Один ребенок испытывает агрессию, исходящей от отца (большой открытый рот с прорисованными зубами).

#### **Результаты исследования рисуночного теста в контрольной группе.**

В шести случаях дети использовали в рисунках темные цвета, штриховку, выходящую за пределы изображенных фигур, сильный нажим с часто пересекающимися линиями - свидетельствуют о наличии тревожности, повышенной возбудимости и эмоционального напряжения. Двое детей изобразили отцов огромных размеров, а это значит, что в семье авторитарный стиль воспитания, в двух случаях дети долго не могли приступить к рисованию, в их рисунках нет членов семьи, но изобразили дом, а это означает, что у этих детей с семьей связаны неприятные воспоминания. Изображение отца и матери с открытыми большими ртами и зубами в двух детских рисунках, свидетельствуют об исходящей от них агрессии к ребенку.

Итак, подводя итог проведенного исследования по тесту «Рисунок семьи», мы можем сделать вывод о том, что в большинстве случаев повышенная тревожность присуща детям из семей, в которых недостаточно благоприятный психологический климат: неполные семьи, неблагополучные семьи, конфликтность в семье, повышенная авторитарность, высокий уровень отвержения, слабая общность с ребенком, отсутствие эмоционального контакта.

**Исследования по методике «Страхи в домиках» авторов А.И. Захарова и М.Панфиловой** позволили выявить следующие виды детских страхов.

Так, наиболее выражены присущие страхи у детей в **экспериментальной группе**:

- страх одиночества у девочек и у мальчиков в равной степени - 50%;
- нападения бандитов у девочек - 100%, у мальчиков - 60%;
- страх заболеть, заразиться у мальчиков - 60%;
- страх умереть у девочек – 80%, у мальчиков в 100%;

- страх смерти родителей у девочек в 90% , у мальчиков в 100%;
- страх каких - то людей у девочек - 70%, у мальчиков - 60%;
- страх чудовищ у девочек - 60%, у мальчиков - 80%;
- страх снов у девочек в 90% ответов, у мальчиков в 50%;
- страх животных у девочек - 80%, у мальчиков - 70%;
- страх стихии у девочек и у мальчиков выражен равной степени - 90%;
- страх глубины у девочек - 50%, у мальчиков - 60%;
- страх огня выражен в равной степени и девочек, и у мальчиков - 70%;
- страх пожара также выражен в равной степени - 80%;
- страх войны у девочек в 60% , у мальчиков в 80%;
- страх крови у девочек - 50%;
- страх уколов у девочек - 50%, у мальчиков - 60%;
- страх боли у девочек - 50%;
- страх неожиданных резких звуков у мальчиков - 50%.

Как нам показывают исследования, наиболее выраженные страхи у детей варьируются в пределах от 50% до 100%, а именно: страх одиночества, умереть, смерти родителей, каких - то людей, животных, темноты, страшных снов, чудовищ, огня, пожара, войны.

Наименее характерны такие страхи, как боязнь родителей и наказание, опоздать в детский сад, перед тем, как заснуть, транспорта, высоты, замкнутого пространства, больших улиц и площадей, врачей, неожиданных резких звуков (у девочек); заболеть или заразиться, крови, боли, (у мальчиков). В экспериментальной группе по А.И. Захарову уровень, превышающий норму у семи девочек и девяти мальчиков, нормы у двух девочек и одного мальчика.

Результаты исследования в экспериментальной группе представлены в диаграмме на рис. 4.



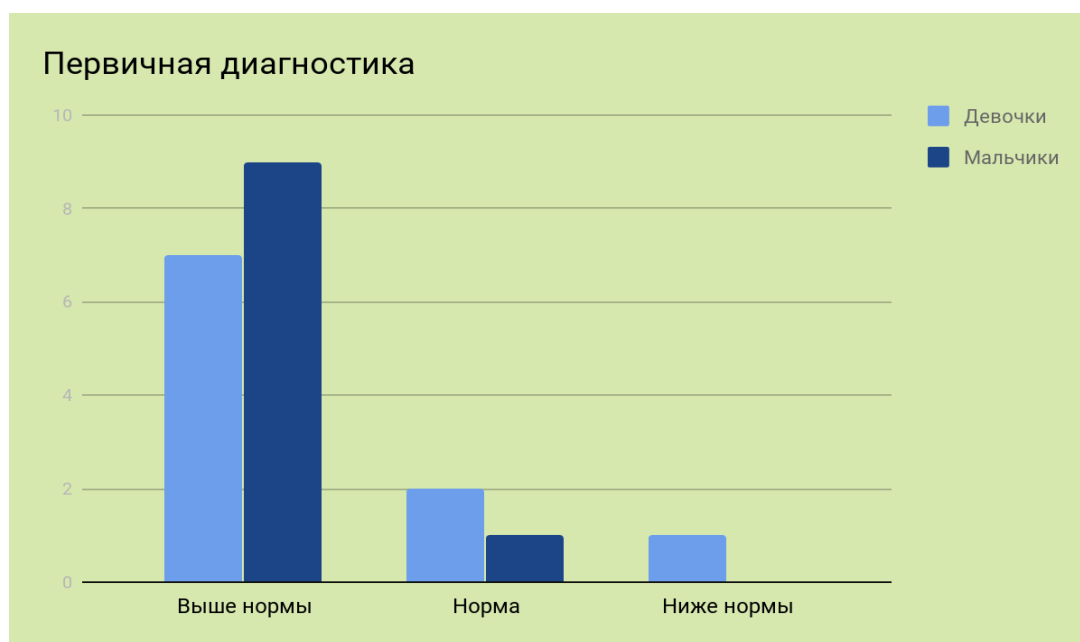


Рис. 4.

Исследования в **контрольной группе** показали следующие результаты:

- страх остаться дома одному у мальчиков - 60%;
- страха нападения бандитов у мальчиков - 50%;
- страха заболеть или заразиться у мальчиков - 50%;
- страха умереть у мальчиков - 80%, у девочек - 50%;
- того, что умрут родители у мальчиков - 70%, у девочек - 60%;
- страха наказания родителями у мальчиков - 50%;
- страшных снов у девочек - 50%;
- страха темноты у девочек - 50%;
- страха животных у мальчиков - 60%, у девочек - 50%;
- страха стихии у мальчиков - 50%, у девочек - 70%;
- страх пожара выражен в равной степени и у мальчиков, и у девочек - 60%;
- страх войны у девочек - 50%;
- страх боли у девочек - 60%;
- страх неожиданных резких звуков у девочек - 50%.

Анализируя полученные результаты исследования, мы видим, что наиболее выраженные страхи варьируются в пределах от 50% до 70%, это страхи: одиночества ( мальчики), умереть, смерти родителей, животных, боли, пожара, стихии; наименее выражены такие страхи, как страх каких - то

людей, родителей, животных, опоздать в детский сад, перед тем, как заснуть, страшных снов, высоты, замкнутого пространства, воды, больших улиц и площадей, врачей, уколов (у мальчиков и девочек); страх остаться дома одной, нападения бандитов, заболеть или заразиться, наказания родителями, крови (у девочек); страшных снов, страха глубины, огня, войны, боли (у мальчиков).

Уровень страхов превышающих норму в контрольной группе у пяти мальчиков и пяти девочек, норма поровну у четырех мальчиков и девочек, ниже нормы поровну одного мальчика и девочки. Результаты исследования в контрольной группе представлены в диаграмме рис. 5.

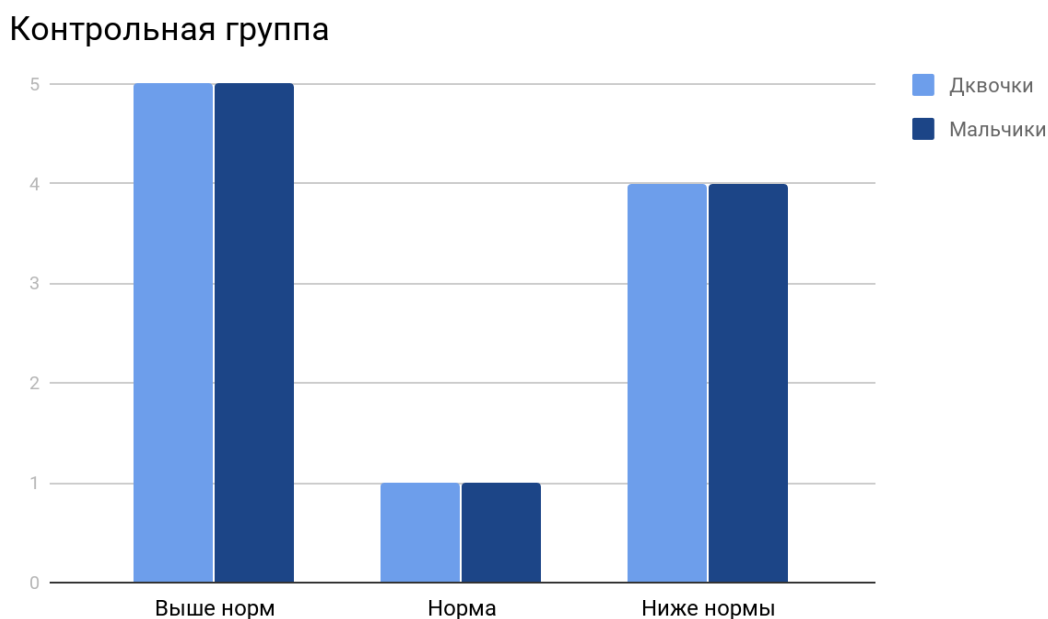


Рис.5.

Для выбора метода обработки полученных данных результаты были проверены на нормальность распределения с помощью критерия Колмогорова-Смирнова. Полученные результаты не соответствуют законам нормального распределения, в связи с чем, для проверки статистических данных целесообразно использовать непараметрические критерии.

Для определения статистически значимых связей был использован коэффициент корреляции Спирмена, непараметрический критерий, который используется с целью статистического изучения связи между явлениями. Полученные значения достоверны на уровне статистической значимости равном  $p=0,001$ , при  $N=0$ . Анализ данных проводился в статистической системе Statistica 6.0. Данные представлены в таблице № 1.

Таблица № 1.

связь переменных	Spearman
уровень тревожности – количество страхов	0,844216

Положительный коэффициент корреляции (увеличение одной переменной связано с увеличением другой переменной) свидетельствует о наличии взаимосвязи между уровнем тревожности ребенка и наличием (количеством) у него страхов.

### 2.3. Программа коррекционной работы средствами изодейтельности

1. Для коррекционной работы с детьми был выбран метод изодейтельности. Коррекционная программа рассчитана для детей 5 - 7 лет с целью создания оптимальных условий в преодолении имеющихся страхов у детей.

**Цель программы:** создание условий и психологической поддержки для преодоления страхов у детей старшего дошкольного возраста.

#### **Задачи программы:**

1. Нейтрализовать страхи и эмоционально-отрицательные переживания у детей 5 – 7 лет.
2. Обучение детей дошкольного возраста игровому проигрыванию своих переживаний через рисование.

3. Совершенствовать умения у детей передачи своего эмоционального состояния.
4. Формировать коммуникативные навыки, контроля своего поведения.  
Метод работы - коррекция рисованием.

Основная форма работы - рисование, беседа, игровые упражнения, консультации для педагогов и родителей.

1. Работа с ближайшим окружением ребенка (педагоги, родители). Форма работы: анкетирование и индивидуальное консультирование.

2. Работа с детьми (подгрупповые занятия, по 5 - 6 человек в группе).

Продолжительность занятий: 30 минут 2 раза в неделю

Программа коррекция рисованием состоит из трех этапов:

**1. Подготовительный этап** ( 2 занятия) включает в себя общий настрой на работу, рисование на нейтральные темы, беседы, игровые упражнения.

Задачи:

- знакомство с участниками группы,
- установление контакта с психологом и другими детьми,
- определение целей и правил работы на занятиях.

**2.Основной этап** (10 занятий) включает в себя: беседы, игровые упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, рисование на определенные психологом темы, релаксацию, рефлекссию.

Задачи:

- формирование навыков выражения эмоционального настроения,
- содействие развитию навыков оценки своего поведения и поведения окружающих,
- совершенствование путей преодоления страхов, выражения чувства страха в рисунке.
- анализ своей деятельности на занятии

**3. Заключительный этап**( 2 занятия)

Задачи:

- закрепление полученных знаний и умений;
- развитие уверенности в собственных силах;
- способность наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии с окружающими людьми.

Каждое занятие строится следующим образом:

- ознакомительно-организационный блок:
- настройка детей на занятие;
- коррекционно-развивающий блок: снятие психоэмоционального напряжения, коррекция эмоционально-личностной сферы ребенка;
- аналитико-рефлексивный блок.

Критерии эффективности программы:

- повышение уверенности в себе;
- снижение тревожности;
- снижение количества страхов;
- улучшение взаимоотношений родитель – ребенок.

На каждом занятии объясняется цель рисования страхов как способа избавления от них, ребенок получает индивидуальный «заказ». После того как он его выполняет, ему дается задание нарисовать следующий по списку страх.

После рисования каждому из детей выражается одобрение по поводу выполнения задания, что повышает чувство собственного достоинства, уверенности в себе. На групповых занятиях применяется метод релаксации для снятия мышечного напряжения, игры на телесный контакт. [21].

#### **2.4. Анализ результатов повторной диагностики после коррекции страхов у детей.**

После завершения коррекционной работы по устранению детских страхов были проведены повторные диагностики по трем методикам: тест

тревожности авторов Теммл, Дорки, Амен, « Рисунок семьи» Г.Т. Хоментастаса, В.К. Лосевой; « Страхи в домиках» А.И. Захарова, М.А. Панфиловой.

Результаты исследования по методике « Тест тревожности» детей представлены в диаграмме на рисунке 6. , приложении 6.

Высокий уровень - 0 %

Средний уровень - 60%

Низкий уровень - 40 %

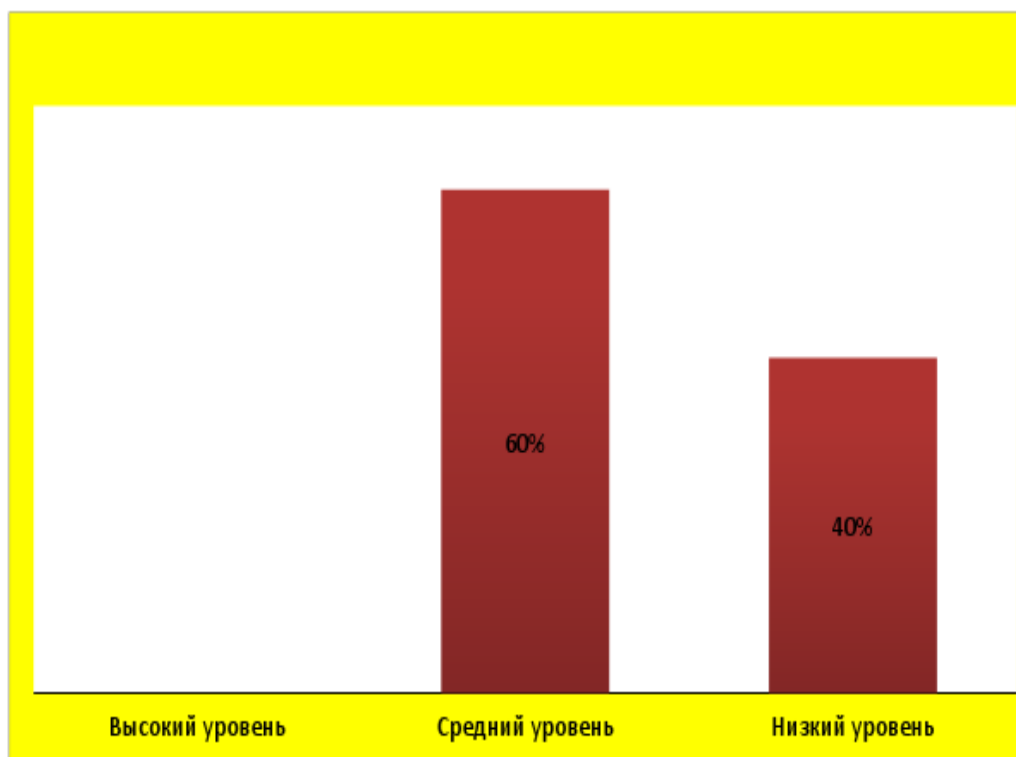


Рис. 6.

Сравнительный анализ первичной и повторной диагностики в экспериментальной группе по тесту тревожности представлен в приложении 7 и на диаграмме рисунка 7.



Рис.7.

Первичная диагностика

Высокий уровень - 60%

Средний уровень - 35%

Низкий уровень - 5%

Вторичная диагностика

Высокий - 0 %

Средний - 60 %

низкий - 40 %

Анализируя результаты исследования при повторной диагностике в экспериментальной группе, мы видим значительные изменения: высокий уровень тревожности снизился с 60% (у 12 воспитанников) до 0%, средний уровень с 35% (у 7 воспитанников) повысился до 60% (у 17 воспитанников), низкий уровень с 5% (1 воспитанника) повысился до 40% (у 13 воспитанников).

По результатам повторной диагностики рисуночного теста «Моя семья» были выявлены также значительные изменения. Рисунки у детей стали более выражены, детализированы, использованы яркие цвета, отсутствие посторонних людей - говорит об эмоциональном благополучии детей. Изобразившие себя дети, в первичной диагностике, прозрачными, маленького размера или вообще отсутствовали, теперь находятся на рисунке вместе с семьей. Во время опроса детей после рисования, можно было видеть

позитивное настроение не только в ответах на вопросы, но и эмоциональную окраску в поведении. Дети чувствовали себя раскованно, часто улыбались, активно участвовали в беседе.

По итогам проведенной коррекционной работы повторное диагностирование детей по методике « Страхи в домиках» дали нам следующую картину. Произошли значительные изменения: число детей с превышающей нормой страхов по Захарову А.И. снизилось до нормы. У детей заметно уменьшилось количество страхов, таких как одиночество, нападение бандитов, заболеть или заразиться, каких - то людей, чудовищ, темноты, животных. Результаты повторной диагностики в экспериментальной группе представлены в приложении 8 и диаграмме рисунка 8.

Повторная диагностика

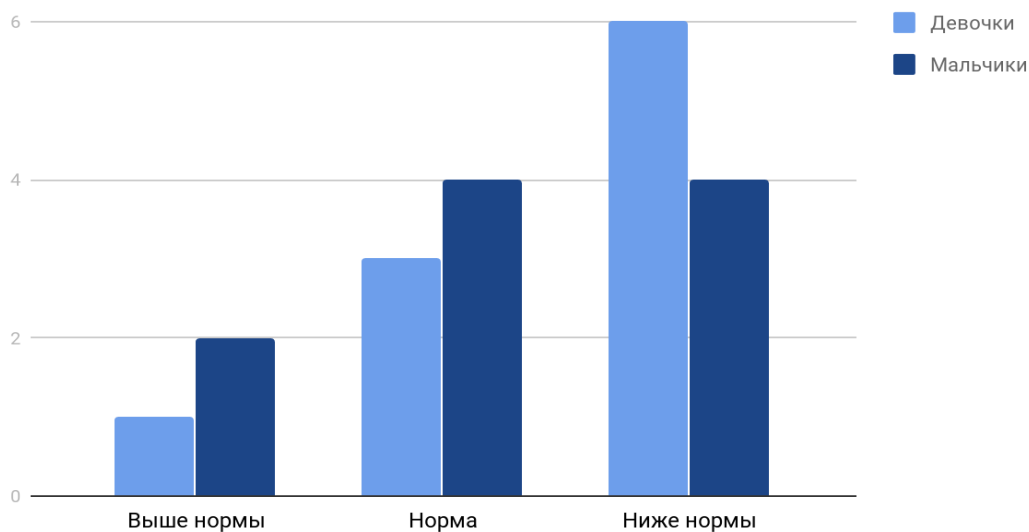


Рис.8.



По завершении работы с детьми по программе коррекции страхов было проведено контрольное исследование по тем же методикам, что и перед проведением эксперимента.

Для оценки различий на констатирующем и контрольном этапах исследования нами был использован статистический критерий Вилкоксона.

Статистический критерий применяется для сопоставления показателей, которые измерены в двух разных условиях на одной и той же выборке (группе) испытуемых. Статистический критерий позволяет определить направленность, а также степень выраженности изменений. Посредством данного статистического критерия определяется, является ли сдвиг изучаемых показателей в каком-либо направлении более интенсивным, чем в другом. Анализ данных проводился в статистической системе Statistica 6.0.

Достоверные различия диагностируются как применительно уровня проявления тревожности ( $T=0,01$ ;  $p < 0,01$ ), так и количества страхов у детей ( $T=0,01$ ;  $p < 0,01$ ). Данные представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

шкала	t -критерий	P-level	Valid
тревожность	0,01	0,000089	20
страхи	0,01	0,000089	20

По результатам эмпирического исследования мы подведем итог, проделанной работе:

1. выявлена взаимосвязь семьи с наличием страхов у детей;
2. психокоррекционная работа положительно оказала влияние на снижение количества страхов и тревожности детей. Однако, одним из факторов риска является семья. Для предотвращения атмосферы неблагополучия ребенка в семье нами была проведена работа с

родителями, которая включала в себя: анкетирование, индивидуальные и групповые консультации, практикумы, родительские собрания.

### **Выводы по второй главе**

Проведенные нами исследования подтвердили правильность поставленной нами гипотезы о том, что коррекционная работа средствами изобразительности окажет положительное влияние в снижении количества страхов у детей. В ходе коррекционной работы у детей произошла смена внутренних установок, расширились знания, как справляться со страхом, появился позитивный опыт взаимоотношений с окружающими людьми, дети стали более раскрепощенными, коммуникабельными.

Результаты исследования показали, что уровень тревожности в экспериментальной группе значительно снизился.

Анализ проективного рисуночного теста «Моя семья» показали положительные результаты. Сопоставив рисунки детей до исследования и после, мы обнаружили следующую закономерность: чем благоприятнее стало родительское отношение к своим детям, тем рисунки детей отличаются яркостью, четкостью, детализированностью, члены семьи нарисованы крупным планом и находятся на одной линии рядом друг с другом.

Анализируя результаты исследования количества страхов в экспериментальной группе, можно сделать вывод о том, что работа в группе не только обеспечила уменьшение количества страхов детей, но и способствовала овладению различными способами общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми. Результаты формирующего эксперимента показали значимость коррекционной работы в снижении количества страхов у детей старшего дошкольного возраста.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Эмоциональное развитие ребенка - это богатство его чувств, их разнообразие, он радуется, плачет, испытывает страх, тревогу, печаль. У разных детей различна глубина и интенсивность эмоций, так как эти характеристики зависят от физиологических, психологических и социальных факторов. Причиной появления у современных дошкольников невротических отклонений являются: наличие многочисленных социальных проблем, недопонимание родителями в полной мере своей ответственности в воспитании детей и целый ряд других факторов.

Изучением страха в психологической и педагогической науках занимались как зарубежные (Д. Боулби, Рэчмен С., Черсворт М., Грэй Дж, Томкинс С., Рейнгольд Г. и др.), так и отечественные ученые. (А. И. Захаров, Е.Г. Макарова, Спиваковская А.С., Панфилова М. А., Овчарова Р.В., Неймер Ю.Л. и др.).

В ходе написания дипломной работы, нами была поставлена цель – коррекция детских страхов средствами изодейтельности. Мы выдвинули гипотезу о том, что проведение коррекционной программы средствами изодейтельности окажет положительное влияние на снижение страхов у детей старшего дошкольного возраста.

В ходе исследования были изучены работы ученых, психологов, которые занимались проблемой феномена детских страхов, раскрыты основные особенности детей старшего дошкольного возраста, а также изучены и раскрыты современные разработки ученых-психологов по коррекции страхов средствами изодейтельности.

При первичном исследовании было выявлено, что у многих детей в экспериментальной и контрольной группе повышена норма страхов. Нами составлена коррекционно-развивающая программа на основе изодейтельности по коррекции детских страхов, которая проводилась с детьми экспериментальной группы. При повторном диагностировании результаты исследования показали, что в экспериментальной группе

количество страхов по Захарову А.И. значительно снизилось. Экспериментальная часть исследования подтвердила выдвинутую нами гипотезу.

Раскрытые нами теоретические положения и практические аспекты диагностики, а также разработанная коррекционно-развивающая программа коррекции страхов в дошкольном возрасте, помогут при работе начинающим психологам и педагогам образовательных учреждений.

Дальнейшие исследования в рамках данной темы могут быть направлены на разработку коррекционно-развивающей программы по коррекции детских страхов с использованием других методов: арт - терапии, игротерапии, сказкотерапии.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонова Е.В., Томашевская О.А. Коррекция страхов у детей ст.д/в методами арт - педагогики. Конференция 2015.
2. Астапов В.М., Тревога и тревожность. Хрестоматия, перевод. Изд.: ООО «ПЕР СЭ». 2008.
3. Арефьева Т.А., Галкина Н.И. Преодоление страхов у детей. Изд.: ИП и КП, 2009.
4. Бурменская Г.В, Захарова Е.И, Карабанова О.А. и др. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков: Учеб.пособие для студ. высш. уч. завед. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 416 с.
5. Выготский Л.С. . Детская психология// Собр. соч. – М., 1982. – т.4
6. Гарбузов В.И. Неврозы у детей. Изд. Каро,2013.
7. Гройсман А.Л., Деятельностный принцип коррекции. Издание - 4. М.: Магистр. 1999.
8. Данилина Н.Н., Крылова А.Л. Физиология высш. нерв.деят. Ростов - н/Д: Феникс, 2005.
9. Доронова Т.Н. Вместе с семьей: пособие по взаимодействию дошкольников. - М.: Просвещение, 2006. - 191с.
- 10.Дилео Д. « Детский рисунок». Диагностика и интерпретация.
- 11.Жигарькова О. Время тревожных детей // Психол. Газета - 2001,№11
12. Запорожец А.В. Избранные психологические труды. Т- 1. Изд.: Педагогика, 1986.
- 13.Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. - СПб.: Союз, 2000.
- 14.Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страхов.

15. Зеньковский В.В. Психология детства. Изд. ИЦ « Академия», 1995.
16. Изард К. Психология эмоций / Перевод с англ. - СПб: Изд. « Питер», 1999.
17. Изотова Е.И., Никифорова Е.В. Эмоциональная сфера ребенка: Теория и практика: Учеб.пособие - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - .
19. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. Уч. пособие. СПб: Питер, 2001.
20. Киселева М.В. Арт - терапия в работе с детьми. Изд. « Речь», 2006.
21. Копытин А.И. Теория и практика Арт - терапии. Изд. дом « Питери», 2002. Санкт - Петербург
22. Комиссарова Л.Н. Добровольская Т.А. и др. Арт -педагогика и атр - терапия в специальном образовании. М.: « Академия», учебник для вузов. 2001.
23. Кемпинский А. Экзистенциальная психиатрия. Изд. М.: 1998.
24. Крайг Г. Психология развития. 7 - изд. СПб.: Питер, 2000.
25. Лебединский В.В. Психология здоровья дошкольника: Уч. пособие под ред. Никифорова Г.С. - СПб.: Речь, 2010
26. Лосева В.К. Рисуем семью: диагностика семейных отношений. М.: АПО, 1995.
27. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития...: учебник для студ. вузов, - 4 - изд. стереотип. - М.:Изд. центр « Академия», 1999.
28. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. Под ред. А.К. Болотовой, О.Н. Молчановой. М.: МГУ, 1981.
29. Малахова А.Н. Диагностика и коррекция тревожности и страхов у детей. – СПб.: ООО « Изд. « Детство – Пресс», 2016.
30. Овчарова Р.В. Практическая психология. - М.: Сфера, 2008.
31. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. М.: Сфера, 2002.

32. Панфилова М.А. Страхи в домиках. Диагностика страхов у детей и подростков // Школьный психолог.- 1999.- №8.- с.10-12.
33. Прихожан А.М. Психол. Справочник, или как обрести уверенность в себе. М.: Просвещение, - 1994.
34. Раншбург, П. Поппер. Секреты личности. Изд. М.: « Педагогика» 1983.
35. Рогов Е.И. Настольная книга психолога. М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2008.
36. Ситникова, А. С. Детские страхи [Электронный ресурс] / А. С. Ситникова – Режим доступа: <http://www.psytren.ru/list/110>
37. Степанов С.С. Психологическая энциклопедия. 2 - изд. испр. И доп. - М.: ЭКСМО, 2003
38. Фрейд З. Психология бессознательного. Питер, 2010
39. Хлыстова Е.А. Исследование страхов у детей ст.д/в. // Концент. - 2015. Спецвыпуск № 01.
40. Эриксон Э. Словарь справочник. Изд. АСТ, серия psychology. 1999.
41. [www.qumer.info/bibliotek\\_Buks/psihol/freydjer/21.php](http://www.qumer.info/bibliotek_Buks/psihol/freydjer/21.php)
42. ([smolschool37.edusit.ru>OswMedia/straxdoc.pdf](http://smolschool37.edusit.ru/OswMedia/straxdoc.pdf)).
43. Галигузова, Л. Н. Ступени общения: от года до семи лет [Текст] / Л. Н. Галигузова, Е. О. Смирнова. – М.: Просвещение, 1992. – 143 с. 3  
Коротаева, Е. В. Педагогика
44. Иванова А.Н., Иванова М.К. Особенность страха у дошкольников// Международный студ. Вестник. – 2015 № 5-4;
45. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13904> ( дата обр.25.11.2017).
46. [https://www.psyoffice.ru/2867-8-psichology-book\\_o741\\_3.html](https://www.psyoffice.ru/2867-8-psichology-book_o741_3.html)

## Приложение 1

Результаты исследования детского проективного теста тревожности

авторов Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен

№п\п	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Количество выборов	Индекс тревожности	Количество выборов	Индекс тревожности
1	6	57,1%	3	28,6%
2	4	50 %	1	42,9%
3	2	35,7%	2	64,3 %
4	1	21,4%	4	35,7 %
5	1	14,2 %	2	7,1 %
6	4	64,3%	5	50 %
7	1	71,4%	1	78,6 %
8	1	78,5%	1	57,1%
9			1	92, 6%

1. Высокий уровень тревожности по величине больше 50%
2. Средний уровень находится в пределах от 20% до 50%
3. Низкий уровень тревожности располагается в интервале от 0% до 20%



## Приложение 2

<i>Протокол тестирования по методике «Страхи в домиках» в экспериментальной группе</i>					
№ п/п	Имя ребенка	Страхи черного домика	Страхи красного домика	Всего страхов	
				Черный домик	Красный домик
1	Глеб	1,2,3,4,5,9,13,14, 16,21,22,23,27,29	6,7,8,10,11,12,15, 17 - 20,24 - 26,28	14	15
2	Андрей	1,2,4,5,6,9,12,14,16, 19,21,22,23	3,7,8,10,11,13,15,17, 18,20,24 - 29	13	16
3	Олег	2,4,5,6,8,9,11,12,14,16, 18,22,23,27,28,29	1,3,7,10,13,15,17,19, 20,21,24,25,26	16	13
4	Катя	1,3,7,10,13,15,17,19, 20,21,24,25,26	7,11,13,15,17,18,20, 25,26,27,28,29	17	12
5	Егор	1,3,4,5,8,9,13,16,17,19, 21,22,25,26,29	2,6,7,10,11,12,14,15, 18,20,23,24,27,28	15	14
6	Тимоша Г.	1,2,4,5,6,9,14,16,18,21, 22,23,27,29	3,7,8,10,11,12,13,15, 17,19,20,24,25,26,28	14	15
7	Яна	2 - 5 ,9,12,14,16,17,18, 21 - 24,29.	1,6,7,8,10,11,13,15,19, 20,25,26,27,28	15	14
8	Варя	1,2,4,5,6,9,11,12,13,14, 16, 22,23,26	3,7,8,10,15,17,18 - 21, 24,25,27,28,29	14	15
9	Даша	2,5,8,9,12,14,15,18,21, 25,26,27,28.	1,3,4,6,7,10,11,13,16, 17,19,20,22 - 24,29.	13	16
10	Аля	1 - 6,8,11,12,14,16,17, 21 - 23,26,28.	7,9,10,13,15,18,19,20, 24,25,27,29	17	12
11	Степан	2-6,9,12,14,16,17,18, 21-23,26,27,28.	1,7,8,10,11,13,15,19, 20,24,25,29.	17	12
12	Никита Э.	1 -6,8-12,15,16,18, 19,21,23.	7,13,14,17,20,22, 24- 29.	17	12
13	Никита П.	3,4,5,14,16,17,18, 21,22,29	1,2,6-13,15,19,20, 24 - 28	10	19
14	Юлиана	1,2,4,6,8,13,16,23,26, 27,28	3,6,7,9 - 12,14,15,17- 22,24,25,29	11	18
15	Настя	2,4,5,12,14,16,18,22,27, 28	1,3,6-11,13,15, 17,19 - 21,23 - 26,29	10	19
16	Тимоша Р.	4,5,9,17,23,25,26,27,28	1-3,6-8,10 -16,18 - 22, 24,29	9	20
17	Илья	2-6,8,9,12,14,15,16,18, 19,22,23,27,28	1,7,10,11,13,17,20,21, 24,25,26,29	17	19
18	Вика	2-6,10,11,12,14,16,18, 21,22,23	1,7,8,9,13,15,17,19,20, 24 - 29	14	15
19	Есения	2,4,5,6, 9,12,15,16,17, 22,25,26,27,28	1,3,7,8,10,11,13,14,18 - 21,23,24,29	14	15

20	Дарина	1,2,4,5,6,9,11,12,13,14, 16,17,18,21,22,23,27	3,7,8,10,15,19,20,24,25, 26,28,29	17	12
----	--------	--	--------------------------------------	----	----

### Приложение 3

Протокол тестирования по методике «Страхи в домиках» в контрольной группе.					
№ п/п	Имя ребенка	Страхи черного домика	Страхи красного домика	Всего страхов	
				Черный домик	Красный домик
1	Денис	1,2,4,5,26,29	1,3,6,7- 25,27,28	6	23
2	Маша	19 - 22,26,28,29	1 - 18,23,24,25,27	7	22
3	Анюта	1,8,9,12,13,14,16,18, 22,27, 28,29	2-7,10,11,15,17,19, 20 - 26	12	17
4	Владик	1 - 5, 8,9,12,14-17,21- 24,27,28	2,6,7,10,11.15,18 - 20,25,26,29	17	12
5	Сережа	-	1 - 29	0	29
6	Варя	2 - 5,8,9,10,12,14,15, 16,18,19,21-23,28,29	1,6,7,11,13,17,20,24,25, 26, 27	18	11
7	Никита	-	1 - 29	0	29
8	Ваня	1-5,8,10,12,14,16,18, 20,22,23,24.25,26,28	6,7,9,11,13,15,17,19,21, 27,29	18	11
9	Настя	5,7,8,10,13	1-4, 6,9,11,12,15- 29	5	24
10	Витя	3,4,5,7,27	1,2,6,8,9 - 29	5	24
11	Рома	1,3,4,8,9,12,14,16,21, 22,24,29	2,5,6,7,10,11,13,15,17,18, 19,20,23, 25 - 28	12	17
12	Лера	1,2,5,6,7,9,13,16,21, 23,26,29	3,4,8,10,11,12,14,15,17- 20,22,24,25,27,28	12	17
13	Степа	1,2,4,5,6,9,14,17,19,21, 22	3,7,8,10,11,12,13,15,16, 18,20, 23-29	11	18
14	Игнат	2,4,5,8,10,11,12-16,18, 21,22,23,27,28,29	1,3,6,7,11,17,19,20,24,25, 26	18	11
15	Карина	4,5,6,9,12,14,16,18,23	1,2,3,7,8,10,11,13,15,17,19, 20-22,24 - 29	9	20
16	Лиза	1,2,4,5,6,12,13,14,16, 21,22,23,26,27,28	3,7-11,15,17,18,19,20,24, 25,29	15	14
17	Вика	4,22,23,26,27,28	1,2,3,5-21,24,25,29	6	23
18	Дима	3,4,5,8,9,14,16,17,22,26	1,2,6,7,10,11.12,13,15,18 - 21,23,24,25,27,28,29	10	19
19	Алина	1,4,5,13,14,17	2,6 - 12,15,16,18 - 29	6	23
20	Полина	10 - 12,14 - 18, 20 - 22,24 - 29	1 - 9,13,15,19, 23	16	13

## Приложение 4

### Экспериментальная группа

Для детей 6 летнего возраста нормой количества страхов является:

для девочек - 11, для мальчиков - 9.

№ п/п	Имя ребенка	Количество страхов	Норма страхов
1	Глеб	14	Выше нормы
2	Андрей	13	Выше нормы
3	Олег	16	Выше нормы
4	Катя	17	Выше нормы
5	Егор	15	Выше нормы
6	Тимоша Г.	14	Выше нормы
7	Яна	15	Выше нормы
8	Варя	14	Выше нормы
9	Даша	13	Выше нормы
10	Аня	17	Выше нормы
11	Степа	17	Выше нормы
12	Никита Э.	17	Выше нормы
13	Никита П.	10	Выше нормы
14	Юлиана	11	Норма
15	Настя	10	Норма
16	Тимоша Р.	9	Норма
17	Илья	17	Выше нормы
18	Вика	14	Выше нормы
18	Есения	14	Выше нормы
20	Дарина	17	Выше нормы

## Приложение 5

Контрольная группа Для мальчиков норма страхов 8, для девочек - 11.			
№ п/п	Имя ребенка	Количество страхов	Норма страхов
1	Денис	6	Ниже нормы
2	Маша	7	Ниже нормы
3	Анюта	12	Выше нормы
4	Владик	17	Выше нормы
5	Сережа	-	Ниже нормы
6	Варя	18	Выше нормы
7	Никита	-	Ниже нормы
8	Ваня	18	Выше нормы
9	Настя	5	Ниже нормы
10	Витя	5	Ниже нормы
11	Рома	12	Выше нормы
12	Лера	12	Выше нормы
13	Степа	11	Выше нормы
14	Игнат	18	Выше нормы
15	Карина	9	Ниже нормы
16	Лиза	15	Выше нормы
17	Вика	6	Ниже нормы
18	Дима	10	Выше нормы
19	Алина	6	Ниже нормы
20	Полина	16	Выше нормы

## Приложение 6

### Коррекционно-развивающая программа

рекомендована для работы с детьми старшего дошкольного возраста, у которых выявлен тот или иной страх.

**Цель программы** –создание условий и психологической поддержки для преодоления страхов у детей старшего дошкольного возраста.

#### **Задачи:**

1. Нейтрализовать страхи и эмоционально-отрицательные переживания у детей 5 – 7 лет.
2. Обучение детей дошкольного возраста игровому проигрыванию своих переживаний через рисование.
3. Совершенствовать умения у детей передачи своего эмоционального состояния.
4. Формирование коммуникативных навыков, контроля своего поведения.

Метод работы - терапия рисованием. Основная форма работы - рисование, беседа, игровые упражнения, консультации для педагогов и родителей.

Продолжительность занятий: 30 минут 2 раза в неделю

#### **Критерии эффективности программы:**

- повышение уверенности в себе;
- снижение количества страхов;
- снижение тревожности;
- улучшение взаимоотношений родитель – ребенок.

#### ***Примерное тематическое планирование программы цикла***

#### ***по преодолению страхов***

## **Занятие № 1. Тема: «Здравствуйте, это я!»**

**Цель:** Знакомство с участниками группы, установление контакта с психологом и другими детьми, определение целей встреч, обговаривание правил поведения на занятии

**Материалы:** Магнитофон, флисовая подушечка с изображенной на ней детской ладошкой, листы бумаги и цветные карандаши.

**Методы:** беседа, рисуночная терапия, обсуждение рисунков,

**Ход занятия.**

**Упражнение 1.** Приветствие. Волшебная подушечка с изображенной на ней детской ладошкой, исполняет все желания. Передается по кругу, дети знакомятся друг с другом. Объясняет, зачем будем собираться вместе и чем заниматься. Обсуждение правил работы на занятии.

**Упражнение 2.**

**Тема** «Рисуем музыку». Муз. В. Шаинского «Неразлучные друзья». Предлагаю нарисовать, что чувствуешь, когда слушаешь музыку. Свободное рисование.

**Упражнение 3.** На стенд вывешиваются рисунки детей, каждому дается возможность рассказать о том, что он чувствовал во время рисования, что хотел выразить на рисунке, как на его работу повлияла музыка.

**Упражнение 4.** «Превращения». Детям предлагаю выполнить следующие упражнения: обиделся на друга, радуешься встрече, злишься на неудачу, болезнь, горе, счастье и т.д. Игра проводится в парах.

**Упражнение 5.***Рефлексия.* Дети передают флисовую подушечку друг другу по кругу и глядя в глаза говорят о том, что им особенно понравилось на занятии.

## **Занятие № 2. Тема: «Мое любимое животное»**

**Цель:** Формировать навыки выражения эмоционального настроения, развитие коммуникативных навыков.

**Методы:** беседа, рисуночная терапия, обсуждение рисунков, слушание музыки, игровые упражнения.

**Материал:** Карандаши, восковые мелки, альбомные листы, фонограмма песни « Не дразните собак...» сл. М. Пляцковского, муз. Е. Птичкина.

**Упражнение 1.Приветствие.« Передай клубочек».** Я очень рада нашей встрече! У меня в руках цветной клубочек, но он не простой. Мы будем передавать его друг другу и говорить хорошие слова, например, «У тебя сегодня красивые глаза» и т.д. После ритуала приветствия идет обсуждение прошлого занятия, как музыка помогает нам преодолеть плохое настроение и т.д.

**Упражнение 2.** Рассказ психолога о том, как древние люди приручали животных и зачем они это делали. У каждого из вас тоже есть животное, или хотели бы иметь, которое бы вы приручили. После беседы предлагаю нарисовать своего любимого питомца.

Во время рисования педагог читает стихотворение « Кто любит животных».

Кто любит животных, тот долго живет

И молодость в нем никогда не умрет,

Кто кошке с собакой даст в доме приют,

Там будет в душе и тепло, и уют.

Проверено жизнью, известнейший факт:

Погладишь собаку - отступит инфаркт.

Где «меньшие братья» - в семье доброта ,



Без них одиноко, вокруг - пустота.

Они ежедневно нам радость дают,

Быть преданным другом пример подают.

По окончании, работы вывешиваются на стенд, дети рассказывают о том, что нарисовали.

### **Упражнение 3. « Злые и добрые кошки».**

Представьте, что встретились две незнакомые кошки. Их никогда не учили правилам поведения и вот..., что было дальше.

По команде дети встают друг перед другом, и превращаются сначала в злых кошек, они дразнят друг друга, злятся, а затем превращаются в добрых кошек, ласкают друг друга, говорят ласковые слова. Далее анализируем возникшие чувства. Во время упражнения звучит песня.

**Упражнение 4. « Прятки».** Дети находятся в кругу, у водящего плотная ткань. Под музыку дети идут по кругу, по окончании музыки, все дети приседают и опускают голову к коленям, т.е. закрывают глаза. Водящий незаметно накрывает любого ребенка и спрашивает « Кого нет?». Дети должны отгадать, кто спрятался.

**Упражнение 5. Рефлексия. « Горячие ладошки».** Дети передают тепло своих ладошек друг другу, произносят при этом хорошие слова, обмениваются впечатлениями о сегодняшнем занятии.

### **Занятие № 3. Тема: « Кого или чего я боюсь»**

**Цель:** Содействовать развитию навыков оценки своего поведения и поведения окружающих, учить справляться со страхами через рисунки. Развитие коллективного творчества, двигательной активности, доброжелательного отношения друг к другу, снятие мышечного напряжения, развитие коммуникативных навыков.

**Материалы:** На выбор: карандаши, восковые мелки, краски, кисти, баночки с водой, салфетки, альбомные листы, спокойная музыка; музыкальное сопровождение В. Шаинский « Про улыбку».

Методы: беседа вопросно - ответная форма, рисуночная терапия, обсуждение рисунков, игровые упражнения на снятие мышечного напряжения.

**Упражнение 1. «Дружба начинается с улыбки».** Стоящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и улыбаются друг другу.

**Упражнение 2. «Росточек под солнцем».** Однажды птица принесла в клюве маленькое зернышко своему птенцу, который сидел в гнезде. Птенец был еще настолько мал, что нечаянно выронил его. Семя упало на землю и очень скоро проросло. ( Дети выполняют упражнение по ходу рассказа педагога). Его согревало своими лучами солнце, его поливало теплым дождем, его ласкал ветер. Росток очень быстро рос, набирал силу и превратился в раскидистое деревце.

**Упражнение 3.** Рассказ психолога о том, что все на земле и взрослые, и дети чего-нибудь боятся. Одни - чего-то одного и совсем чуть-чуть, а другие боятся всего и очень сильно. Я, например, боюсь мышей и крыс. А вы кого или чего боитесь? Предлагаю вам изобразить то, кого или чего вы боитесь. А я вместе с вами буду рисовать то, чего боюсь я. Дети самостоятельно выбирают материалы для работы и приступают к выполнению задания.

**Упражнение 4. « Мой страх».** По окончании работ, дети рассаживаются как им удобно. Каждый рассказывает о том, что он нарисовал, дети включаются в беседу - обсуждения с целью придумать вариант борьбы с этим страхом. Свои рисунки дети оставляют психологу.

**Упражнение 5. « Пятнашки».** Обсуждаем правила игры: не поддаваться, пятнать, задевая по ягодичам, желательно с силой.

**Упражнение 6. «Поделись улыбкой своей».** Дети сидят в кругу, звучит спокойная музыка, дети, глядя соседу в глаза, делятся своей улыбкой.

**Рефлексия.** Дети обмениваются своими впечатлениями о занятии, высказывают о том, что им понравилось, а что вызвало затруднение.

#### **Занятие № 4 « Мои сны».**

**Цель:** обеспечить пути поиска преодоления страха; способствовать развитию эмпатии, умению сопереживать другим. содействовать развитию навыков оценки своего поведения и поведения окружающих, учить справляться со страхами через рисунки.

**Материалы:** спокойная музыка, изобразительные средства, мяч набивной, альбомные листы.

**Методы:** беседа, игровые упражнения, рисуночная терапия, релаксация, рефлексия.

**Упражнение 1. « Снежный ком».** Здравствуйте, ребята. Я снова рада нашей встрече. У меня в руках необычный мяч, как вы думаете, на что он похож? Дети высказывают свое мнение. Он похож на снежный ком. С помощью этого кома, мы будем с вами вспоминать наши имена. Первый участник (например, слева от ведущего) называет своё имя, следующий повторяет его, затем называет своё. И так по кругу. Упражнение заканчивается, когда первый участник назовёт по именам всю группу.

#### **Упражнение 2. Рисование.**

Педагог читает стихотворение, которое сопровождается музыкальным произведением ( звучит спокойная музыка).

Мне снился сон, что я плыву

Плыву во сне, как наяву.

А что приснилось мне: хорошее, плохое?

Я нарисую и всем вам расскажу,

Свои «боюськи» покажу.

Детям предлагается нарисовать свой сон. Ведущий тоже рисует свой. По окончании занятия дети рассказывают о том, что изобразили.

**Упражнение 3. «Узнай по голосу».** Обсуждаем правила игры. Дети стоят в кругу, водящий с завязанными глазами в центре с палочкой( спортивной) в руках. Дети двигаются по кругу и произносятся слова: « раз, два, три, четыре, пять - будет палочка стучать, скажем скок - скок - скок, угадай чей голосок». Тот, на кого водящий укажет палочкой, называет его по имени. Если он отгадал, то водящим становится тот, на кого он указывал. Игра может проводится до тех пор, пока у детей не пропадет интерес.

**Упражнение 4. « Комплименты».** Ребенок, стоя на стуле, вокруг него дети. Каждый по очереди говорит водящему комплимент. Например, « ты самый сильный», ребенок отвечает « Я самый сильный» и т.д. В конце ребенок говорит громким голосом « Я ничего не боюсь!».

**Упражнение 5.** Дети ложатся на коврики в таком порядке, чтобы не мешать друг другу. Под спокойную музыку (космос) дети лежат с закрытыми глазами и отдыхают.

**Упражнение 6. Рефлексия.** Дети обмениваются мнениями о пройденном занятии. Обсуждаем, страшно было рисовать свой страх или нет, какое настроение дети испытывают в данный момент. Рассказывают о своих впечатлениях, что их сегодня насторожило, что было трудным, как они с этим справились. Предлагаю рисунки оставить у психолога.

**Занятие № 5. Тема: « Кого испугался крошка Енот»**

**Цель:** Выработка уверенности в себе, интереса к занятию, сплочение коллектива, умение выполнять упражнения под действием своих эмоций и музыки.

**Методы:** беседа, рисуночная терапия, обсуждение рисунков, игровые упражнения.

**Материал:** Краски, бумага для рисования, игрушка енот, магнитофон с аудиозаписью.

**Упражнение 1. « Приветствие».**Здравствуйте, мои хорошие, я рада нашей встрече. «Дружба начинается с улыбки», почему так говорят? Помогает ли людям улыбка? Упражнение «Подари другу улыбку». Стоящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и улыбаются.

**Упражнение 2.« Росточек».** В пустыню однажды ветром принесло семечко. Лежало оно под палящими лучами солнца долго, пока не прошел проливной дождь, семечко набухло и появился маленький росточек. И вот, что произошло дальше. Мы превращаемся в маленький росточек,(дети сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками). Ему так хочется посмотреть на белый свет. Все сильнее пригревает солнышко и росток, почувствовав силу, начинает тянуться вверх. Но вот налетел сильный ветер и нагнул росточек к земле. Долго бушевала буря, ростку было очень холодно, он весь дрожал. Но вот выглянуло из - за туч солнце, и росточек, почувствовав его тепло, распрямился и вытянул свои веточки к солнцу, высоко - высоко, и обнаружил, что стал сильным.

**Упражнение 3.** Предварительно дети просмотрели мультфильм « Крошка Енот». Беседа с педагогом по содержанию мультфильма. Вопросы педагог задает произвольно, наталкивая детей на высказывания своей точки зрения, обсуждение в группе. Предлагаю обыграть сценку у ручья. Дети, используя мягкие игрушки, обыгрывают ситуации.

У каждого человека в жизни встречаются страшные истории, и я вам предлагаю изобразить свою страшную историю на листе бумаги. А я буду рисовать свою страшную историю. По окончании работы дети рассказывают о том, что нарисовали и ищут пути, как можно с этим страшным справиться.

**Упражнение 4. « Смелые ребята».** Педагог предлагает детям представить, что они в дремучем лесу заблудились. Все выполняют движения, по представлению ( например, перелезаем поваленное дерево, спрятались от волка, медведя, спасли зайчика от лисы, перепрыгнули через ручеек, нарвали цветов, и т.д.). Упражнение выполняется под музыку, передающую ситуации.

**Упражнение 5. Релаксация.** Дети ложатся на коврики, закрывают глаза, и под воздействием спокойной музыки отдыхают.

**Упражнение 6. Рефлексия.** Дети оставляют свои рисунки психологу, рассказывают о своих впечатлениях, что их сегодня насторожило, что было трудным, как они с этим справились.

**Занятие № 6. Тема: « Что мне снится страшное или чего я боюсь днем».**

**Цель:** Выработка уверенности в себе, интереса к занятию, сплочение коллектива, снятие психоэмоционального напряжения, развитие коммуникативных навыков.

**Методы:** беседа, обсуждение, обмен переживаниями и выполнение группового правила, рисуночная терапия, игровые упражнения.

**Материал:** графические карандаши, бумага для рисования, магнитофон с аудиозаписью.

**Упражнение 1. « Приветствие».** Здравствуйте ребята, я рада нашей встрече. «Дружба начинается с улыбки», почему так говорят? Помогает ли людям улыбка? Упражнение «Подари другу улыбку». Стоящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и улыбаются.

**Упражнение 2. « Подари мне комплимент».** Дети, стоя в кругу , все берутся за руки. Глядя в глаза соседа, ребёнок говорит : «Мне нравится в тебе... Тот, к кому обращен, кивает головой и отвечает: «Спасибо , мне очень приятно». Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаем чувства , которые испытали дети при выполнении данного задания.

**Упражнение 3. Расскажи свой страх».** Психолог рассказывает детям о своих собственных страхах, тем самым показывая , что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают что они боялись, когда были маленькими. Во время беседы педагог следит за психическим состоянием говорящего, успокаивает его при заметном волнении, тревожности, поддерживает словами, например, « Ты же с этим справился, молодец». Дети, поделившиеся своими страхами, совместно с педагогом, решают, как можно помочь справиться с тем или иным страхом.

**Упражнение 4.** Рисование того, что дети боятся днем и ночью. Дети приступают к рисованию графическими карандашами. По окончании все рассаживаются так, как удобно, по очереди рассказывают, кто что нарисовал.

**Упражнение 5. Релаксация « Космос».** Детям предлагается лечь на коврики, закрыть глаза и представить, что они находятся на волшебной планете, где нет зла, страха, обид и огорчений.

**Упражнение 6. Рефлексия.** Дети высказываются по сегодняшнему занятию. Что было легко, что вызывало напряжение, страх, волнение, а что показалось легко. Свои рисунки дети, по желанию оставляют у психолога.

## **Занятие № 7. Превращение кляксы.**

**Цель:** Развитие внимания к самому себе, внутреннему состоянию, Развитие творческих способностей, фантазии.

**Методы:** беседа, обсуждение, обмен переживаниями и выполнение группового правила, рисуночная терапия, игровые упражнения.

**Материалы:** ватман, кисти, краски гуашь, вода в баночках, салфетки.

**Упражнение 1. «Связующая нить».** Я рада нашей встрече с вами, дорогие мои. У меня в руках цветной клубочек, но он не простой. Мы будем передавать клубок друг другу, и говорить хорошие слова, например, «У тебя сегодня красивые глаза» и т.д. После ритуала приветствия идет обсуждение прошлого занятия.

**Упражнение 2. «Превращения».** Психолог предлагает детям : нахмуриться как осенняя туча; рассерженный человек; позлиться как злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребёнок , у которого отняли мяч; испугаться как заяц, увидевший волка; птенец , упавший из гнезда; улыбнуться как кот на солнышке; изобразить радость, счастье, боль, грусть; хитрая лиса.

**Упражнение 3. «Превращение кляксы».** Перед детьми кладётся большой лист бумаги, на котором нарисованы большие кляксы, похожие на чудовищ. Педагог предлагает детям превратить эти кляксы в какие -нибудь знакомые изображения, и обязательно дать им название. По окончании рисования ватман вывешивается на доску, затем детям предлагается разглядеть в кляксах какой -нибудь образ, придумать страшную сказку про то, что они изобразили, обязательное условие, чтобы в конце было смешно. По окончании рассказов, педагог предлагает изобразить свои рисунки в смешном варианте.

**Упражнение 4. «Прятки».** См. тема № 2.

**Упражнение 5. «Пятнашки».** На игровой площадке в беспорядке расположены крупные строительные мягкие модули. Задание водящему, за короткое время запятнать как можно больше играющих, пятнать по ягодицам, можно с применением силы. Правила: не поддаваться, играть только на обозначенном пространстве, не хныкать.



**Упражнение 6. Релаксация.** В лесу под сугробом спрятался нежный цветок. Он крепко сложил свои лепестки, чтобы не погибнуть от холода. Уснул до весны (дети садятся на корточки, обнимая руками плечи, прижимая голову). Солнышко стало пригревать сильнее. Лучики солнца постепенно пробуждают цветок. Он медленно, пробираясь сквозь снежный сугроб (дети медленно приподнимаются и встают), тянется к теплу. Кругом лежит снег. Ласковое солнышко так далеко, а цветочку очень хочется почувствовать тепло (дети тянут руки вверх, напрягая пальцы, поднимаясь на носки). Но вот подснежник вырос, окреп (дети опускаются на ступни). Лепестки стали раскрываться, наслаждаясь весенним теплом. Цветок радуется, гордится своей красотой (дети медленно опускают руки, плечи, улыбаются). Все упражнение сопровождается музыкой П.И. Чайковского «Апрель».

**Упражнение 7. Рефлексия.** Дети обмениваются мнениями по сегодняшнему занятию, что им показалось слишком легким, интересным, забавным, а что вызвало затруднения.

## **Занятие № 8. Тема: « У страха глаза велики»**

**Цель:** Создать благоприятные условия для устранения страха, установления контакта между детьми, активизации детей, способствовать развитию эмпатии.

**Методы:** беседа, обсуждение и разыгрывание эпизода страха героев сказки, обсуждение рисунков, игровые упражнения.

**Материалы:** набивной мяч белого цвета, маски персонажей сказки, альбомные листы, цветные карандаши, мелки, спокойная музыка для релаксации.

**Упражнение 1. Приветствие Снежный ком».**

**Упражнение 2. Предварительная работа.** Чтение русской народной сказки « У страха глаза велики». Ребята, как вы думаете, почему так называется

сказка? А чего испугались герои сказки? Как они спасались? Как вы думаете, почему у каждого из героев, были разные страхи? Правильно, у каждого был свой страх. Предлагаю вам разыграть сценку, когда наши герои испугались.

По окончании детям дается задание нарисовать то, чего они очень боятся больше всего. В конце занятия рисунки вывешиваются на доску, дети рассказывают о том, что нарисовали. Каждый из детей выбирают способ избавиться от данного страха. Психолог предлагает все рисунки закрасить так, чтобы изображенных страхов не было видно, затем смять их сильно – сильно и спрятать в черный мусорный пакет. Крепко его завязать и выбросить в мусорное ведро.

**Упражнение 3. «Комплименты».** См. тему 4.

**Упражнение 4. Релаксация «Пение птиц».** Дети ложатся на коврики и с закрытыми глазами отдыхают, звучит спокойная мелодия. Дети представляют себя на лесной лужайке, ярко светит солнце, согревая их своими лучами, лицо ласково обдувает свежий ветерок. Поют птицы.

**Упражнение 5. Рефлексия.** Дети обмениваются мнениями по сегодняшнему занятию, что им показалось слишком легким, веселым, а что вызвало затруднения, тревогу.

### **Занятие № 9 « Не боимся паука»**

**Цель:** Содействовать развитию навыков оценки своего поведения и поведения окружающих, учить справляться со своим страхом через рисунок, снятие психоэмоционального напряжения.

**Методы:** беседа, обсуждение и разыгрывание эпизода страха героев сказки, обсуждение рисунков, игровые упражнения.

**Материалы к занятию:** видеосюжет о жизни пауков, чтение отрывка сказки « Муха – Цокотуха» К. Чуковского, ножницы, черный мусорный мешок, графитный карандаш, альбомные листы.

**Упражнение «Росточек под солнцем»** (см. занятие № 5).

Дети вспоминают и обмениваются мнениями о прошлом занятии

### **Упражнение 2. «Петушиные бои»**

Дети разбиваются на пары – петушки. Стоя в очерченном кругу на одной ноге, руки за спиной, они толкают друг друга, стараясь сделать так , что- бы соперника вытолкнуть из круга, а тот обязательно наступил обеими ногами на пол, что означает его проигрыш.

**Упражнение 3. Игра «На что похоже моё настроение?»** Педагог показывает куб с пиктограммами. Дети изображают при помощи мимики или движений свое настроение. Начинает психолог: « Моё настроение похоже на рассерженного котенка» и показывает пиктограмму и т.д. Каждый ребенок выбирает пиктограмму, выражающую его настроение.

**Упражнение 4.** Психолог располагает детей к беседе о том, что у каждого взрослого человека есть страхи, которых они очень боятся. Но взрослые умеют управлять своими эмоциями.

Послушайте стихотворение.

Восемь лапок, восемь глаз - из угла смотрю на вас. Для жужжащих на лету сеть надежную плету. Паутина легче пуха, но крепка спасенья нет. Попадись комар иль муха - угодите на обед. Затем предлагает вспомнить фрагмент сказки « Муха – Цокотуха» и разыграть сценку, где комар сражается с пауком. После обыгрывания сюжета обсуждение. О ком стихотворение? Какой здесь паук - злой или не злой? Почему? Какую пользу приносят нам пауки, а вред? Кого - то из вас обижал паук?

Рассказ педагога о жизни пауков с просмотром видеосюжета. У каждого человека есть страх перед животными, насекомыми. А на самом деле эти страхи выдуманные, так как если человек сам не будет трогать и причинять вред насекомым и животным, то и людей обижать никто не будет.

**Упражнение 5.** Предлагаю нарисовать того животного, которого очень боится. Дети выбирают средства, приступают к работе. По окончании работы все обмениваются впечатлениями, рассказывают то, что их пугает. Когда обсуждение закончилось, детям предлагаю взять ножницы и разрезать страх на мелкие кусочки, сложить в черный мусорный пакет, крепко завязать его и выбросить в мусорное ведро.

**Упражнение 6. Релаксация.** Дети лежат на ковриках с закрытыми глазами, представляют, что они находятся на лесной поляне, где летают бабочки, стрекочут кузнечики, обдувает легкий теплый ветерок, ярко светит солнце. Никого ничто не раздражает, все спокойны.

**Упражнение 7. Рефлексия.** Дети обмениваются впечатлениями о сегодняшнем занятии, что было сложного, а что не вызвало затруднений. Какое у каждого настроение, что - то тревожит или нет. В конце занятия дети прикасаются друг к другу своими ладошками, смотрят в глаза и улыбаются, передавая свое тепло.

## **Занятие № 10 « Я сегодня повстречался с привидением»**

**Цель:** Снятие страха привидений путем просмотра мультфильма и проигрывания ситуации взаимодействия с предметом страха, преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

**Методы:** беседа, обсуждение рисунков, игровые упражнения, рисуночная терапия, обмен мнениями.

**Материалы к занятию:** мультфильм « Ничуть не страшно», « Карлсон, который живет на крыше», магнитофон, спокойная музыка, мелки, цветные карандаши, альбомные листы, легкая белая ткань, задорная музыка.

**Упражнение 1. Ритуал приветствия.** «Поделись улыбкою своей и передай комплементы соседу по кругу». Здравствуйте, ребята. Я снова рада нашей с вами встрече. На столе лежат разноцветные листочки, они символизируют ваше настроение, подойдите к столу и возьмите тот листочек, который вам больше нравится.

**Упражнение 2. Беседа.** Перед просмотром мультфильма педагог задает детям вопросы: что такое приведения, существуют ли они на самом деле, как они проявляются, видел ли кто - либо из вас привидение, или оно просто казалось. Детям демонстрируется мультфильм « Ничуть не страшно». Понравился вам мультфильм или нет? Кто из детей боялся приведений? Страшные ли были приведения? Почему дети не испугались приведений? Причинили они детям вред? Как младший брат справился со страхом? Затем детям предлагается посмотреть фрагмент мультфильма « Карлсон, который живет на крыше». Хотите сегодня поиграть в приведения? Если есть положительный ответ, то затемняются окна, включается не яркий ночник. Дети ложатся на свои коврики и накрываются покрывалами.

**Упражнение 3. «Приведение».** Педагог. Представьте, что наступила ночь, вы легли спать и, вдруг вам показалось, как что - то шевелится и медленно плывет к вам. *Ведущий покрывается белой прозрачной тканью.* Ведущий: «Это я, не бойтесь. Сегодня я играю роль привидения. Привидение - это плод нашего воображения. Оно не может причинить вред, даже дотронуться до вас не может. Кажется, что это легкий дымок, нежная паутинка в воздухе плывет плавно, как облака в небе. И вдруг эта паутинка заплясала. Звучит медленная музыка, « Приведение» выполняет различные движения. Дети прячутся и подглядывают из-под покрывала. Взрослый не приближается близко к детям.

Затем включается яркий свет, педагог сбрасывает с себя ткань и обращается к детям: страшное было приведение или не очень?

**Упражнение 4. Тема «Веселые и страшные приведения»** (или «Чего я еще боюсь?»). Рисование цветными карандашами или восковыми мелками.

Педагог: Ребята, возьмите лист бумаги и покажите, скомкав лист, как вам было страшно. Может быть, вы сердитесь за свой страх привидений, а может быть, на маму, что отправила вас спать, а сама еще не ложится, или на меня за то, что пугала вас приведением? Хорошо, если по вашим движениям, и по выражению ваших лиц это будет понятно... Только не порвите листок! ( дети мнут листок бумаги).А теперь давайте развернем этот лист, разглядим его и положим перед собой. Вспомните, о каких страхах мы сегодня с вами говорили. Какие ваши приведения: веселые или грустные? А может, они очень страшные и часто вас пугают, стараются вас схватить или еще что-то сделать? А может быть, у вас еще есть и другие страхи? Давайте их нарисуем на этом помятом и разглаженном листе, а потом расскажем о своем рисунке. Педагог обещает сжечь страхи, а пепел выбросить в ведро и развеять по ветру, чтобы они больше не вернулись к детям. Дети выполняют задание.

**Упражнение 5. Обсуждение рисунков.** После завершения работы дети обмениваются впечатлениями. Все рисунки педагог складывает в жестяную коробку и поджигает, дети следят за событиями. Пепел складывается в мешок и выбрасывается в мусорное ведро.

**Упражнение 6. Релаксация.** Дети ложатся на коврики, с закрытыми глазами представляют, что находятся на берегу моря. Слышат шум волн, ощущают дуновение свежего ветерка.

**Упражнение 7.Рефлексия.** Дети вместе с взрослым обсуждают занятие, высказывают свои переживания, победы, что показалось очень сложным, что только чуть - чуть. Педагог предлагает подойти к столу и с помощью разноцветных листочков показать свое настроение.

## **Занятие № 11. Тема « Как я победил свой страх».**

**Цель:** Диагностика и коррекция: ориентация ребенка на собственные возможности в преодолении страха, изображение себя в активной, противостоящей страху позиции, развитие коммуникативных навыков.

**Методы:** беседа, рисуночная терапия, обсуждение рисунков, обмен мнениями, игровые упражнения.

**Материалы к занятию:** лист бумаги, цветные карандаши, восковые мелки, магнитофон, аудиозапись со спокойной музыкой.

**Упражнение 1. Приветствие « Доброе утро».** Дети вместе с психологом сидят в кругу. Всем предлагается поприветствовать друг друга словами «Доброе утро Егор, Тимоша,...и т.д. , и улыбнуться.

**Упражнение 2. « Снежный ком » см. занятие № 8.**

**Упражнение 3. «Петушиные бои». См. занятие № 9.**

**Упражнение 4. Рисование на тему «Как я победил свой страх»**(«Нарисуй, что ты уже не боишься»). Мы с вами уже много говорили о страхах. Но на самом деле страшным это только кажется. Животных люди берут под охрану, змеи, жуки и пауки при виде человека стараются поскорее спрятаться, потому что человек сильнее их. Гром - это просто громкий звук. Разве звук может причинить вред или боль? По окончании задания рисунки вывешиваются на доску, обсуждаем. Если ребенок нарисовал себя протоборствующим страху, значит динамика положительна, если ребенок нарисовал страх, а себя нет, с этим ребенком необходимо работать еще.

**Упражнение 5. Упражнение «Узнай по голосу».См. занятие 4.**

**Упражнение 6. Релаксация.** Дети ложатся на коврики и под спокойную музыку представляют себя на лужайке, где стрекочут кузнечики, летают бабочки, поют птицы, дует легкий ветерок, ласкает солнце лицо теплыми лучами.

**Упражнение 7. Рефлексия.** Дети делятся своими впечатлениями о сегодняшнем занятии, что было сложным и вызвало тревожное состояние, а с чем было легко справиться.

## **Занятие № 12 Тема « Кем я хочу стать»**

**Цель:** Приветствие, восстановление впечатления предыдущего занятия, движение к позитивному изменению, закрепление навыков.

**Методы:** беседа, рисуночная терапия, обсуждение рисунков, обмен мнениями, игровые упражнения.

**Материалы к занятию :** магнитофон, спокойная музыка, краски, кисти, салфетки, рулон обоев.

**Упражнение 1. Приветствие.** Доброе утро, дорогие мои. Я рада нашей с вами встрече. На улице светит ярко солнышко, и конечно дарит нам свое тепло. И мы сейчас тоже постараемся друг другу подарить тепло своими улыбками. Дети, глядя друг другу в глаза, улыбаются.

**Упражнение 2. « Мое настроение».** На столе лежат разноцветные листочки, они символизируют ваше настроение, подойдите к столу и возьмите тот листочек, который вам больше нравится. Дети выполняют задание, объясняют свое внутреннее состояние.

**Упражнение 3. « Рисуем наши впечатления».**

Педагог: А сейчас на память о наших чудесных встречах давайте нарисуем совместную картину о том, кем вы хотите стать. У меня есть вот такой огромный рулон бумаги, на котором мы как художники будем рисовать кто, что захочет. Готовы? (Дети рисуют). По окончании работы дети рассказывают о том, что нарисовали и как это связано с их будущим родом занятий. Педагог следит за эмоциональным состоянием каждого ребенка, поддерживает его репликами, например, какой ты умница, я была уверена в тебе, я довольна твоими успехами и т.д.



#### **Упражнение 4. «Волшебный клубочек»**

Дети садятся на индивидуальные коврики по кругу. Педагог передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит о своих мечтах или пожелание, передавая этот клубок следующему и т.д., пока не дойдет очередь до педагога.

**Упражнение 5. Релаксация.** Дети располагаются на индивидуальных ковриках, закрыв глаза, представляют себя в лесу на полянке, слушают пение птиц и каждый мечтает о своем индивидуальном.

**Упражнение 6.Рефлексия.** Педагог: Вот и закончились наши встречи. Мне приятно было с вами заниматься. Скажите, что вам запомнилось больше всего из наших встреч? Чем они вам запомнились? Что особенно понравилось в наших совместных занятиях? Вы стали смелыми? Сильными? Вы больше не боитесь? Давайте громко покличим « Я больше не боюсь!», «Я самый сильный!» Ура!!! Я очень рада, что мы с вами справились. До свидания.

## Приложение 7

№ п/п	Результаты исследования в экспериментальной группе до коррекции		Результаты исследования в экспериментальной группе после коррекции	
	Количество выборов	Индекс тревожности	Количество выборов	Индекс тревожности
1	6	57,1%	2	7,1%
2	4	50%	5	14,2%
3	2	35,7%	4	21,4%
4	1	24,4%	4	28,5%
5	1	14,2%	2	35,7%
6	4	64,3%	3	50%
7	1	71,4%		
8	1	78,5%		

## Приложение 8

Результаты повторной диагностики по методике «Страхи в домиках» в экспериментальной группе.

№ п/п	Имя ребенка	Результаты до коррекции	Результаты после коррекции	Норма страхов
1	Глеб	14	8	Норма
2	Андрей	13	9	Норма
3	Олег	16	8	Ниже нормы
4	Катя	17	11	Норма
5	Егор	15	9	Норма
6	Тимоша Г.	14	9	Норма
7	Яна	15	10	Ниже нормы
8	Варя	14	8	Ниже нормы
9	Даша	13	11	Норма
10	Аня	17	13	Выше нормы
11	Степа	17	11	Выше нормы
12	Никита Э.	17	9	Норма
13	Никита П.	10	7	Ниже нормы
14	Юлиана	11	8	Ниже нормы
15	Настя	10	6	Ниже нормы
16	Тимоша Р.	9	6	Ниже нормы
17	Илья	17	9	Ниже нормы
18	Вика	14	9	Ниже нормы
19	Есения	14	10	Ниже нормы
20	Дарина	17	11	Норма